

**MAKANAN BERKHASIASAT OBAT DALAM AL-QUR'AN  
DAN KORELASINYA DALAM PENCEGAHAN COVID-19**

**TESIS**

Diajukan kepada Pascasarjana  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Magister  
dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



**Oleh:**

**Venny Zulmiani**

**NPM. 1976131001**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442H / 2021 M**

**MAKANAN BERKHASIAT OBAT DALAM AL-QUR'AN  
DAN KORELASINYA DALAM PENCEGAHAN COVID-19**

**TESIS**

Diajukan kepada Pascasarjana  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Magister  
dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

**Pembimbing I : Dr. H. Bukhori Abdul Shomad, M.A.**

**Pembimbing II : Dr. H. Yusuf Baihaqi, M.A.**

**Oleh:**

**Venny Zulmiani**

**NPM. 1976131001**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442H / 2021 M**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang berisi tuntunan baik dalam bidang ibadah ataupun mu'amalah, kemudian al-Qur'an juga memberikan prinsip-prinsip sains yang selalu dikaitkannya dengan metafisik dan spiritual. Allah tidak menjelaskan secara detail tentang segala sesuatu di dalam Al-Qur'an, tetapi Allah memberikan gambaran besar, pemantik dan juga petunjuk agar manusia menggunakan akal mereka. Seperti penggambaran tentang permulaan alam semesta dalam Q.S. al-Anbiyā' (21): 30, anatomi tumbuhan pada Q.S. al-Mu'minūn (23): 19-20<sup>1</sup> dan lain-lain. Allah SWT, dalam wahyu yang diturunkan-Nya tidak membuat pernyataan yang saintifik, tetapi menunjukkan tanda-tanda (ayat-ayat) berupa fenomena alam dan ciptaan. Jika dipahami secara benar akan mengantarkan kepada kebenaran tertinggi, yaitu Allah SWT.<sup>2</sup>

Al-Qur'an juga sering menggunakan tumbuh-tumbuhan sebagai bukti kekuasaan Allah dan perumpamaan untuk menyampaikan suatu hikmah. Selain itu, ada beberapa tumbuh-tumbuhan dan juga buah-buahan yang disebutkan secara jelas namanya dalam Al-Qur'an. Penyebutan nama tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan dalam Al-Qur'an tentu bukan tanpa maksud, pasti ada sebab dan tujuan dalam penyebutan tersebut.<sup>3</sup> Bahkan tidak hanya sekedar disebutkan, melainkan Allah juga menjelaskan fungsi dan manfaat dari tumbuhan-tumbuhan yang berguna bagi manusia seperti halnya tumbuhan sebagai *syifa'* (obat). Hal ini mengukuhkan kembali apa yang menjadi fungsi Al-Qur'an, sebagaimana yang terungkap dalam QS. Al-Isrā' (17): 82

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: *Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi*

---

<sup>1</sup> “Lalu dengan air itu, Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalam kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan, dan pohon kayu keluar dari Thursina (pohon zaitun), yang menghasilkan minyak, dan pemakan makanan bagi orang-orang yang makan.”

<sup>2</sup> Imron Rossidy, *Fenomena Flora dan Fauna dalam Perspektif Al-Qur'an* (Malang; UIN Malang Press, 2008), 1.

<sup>3</sup> Apriadi Fauzan “Tumbuh-tumbuhan dan Buah-buahan dalam Al-Qur'an”, 2015, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga.

*penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. Al-Isrā'(17): 82).*

Selain pada itu, manfaat penyebutan tumbuhan tersebut juga berimplikasi pada pengetahuan manusia dalam memperhatikan serta menjaga kesehatan jiwa dan raganya. Bahwasannya penyebutan makanan yang mempunyai posisi sebagai obat dapat diketahui identitas dan zat yang terkandung didalamnya sehingga manusia dapat memanfaatkannya secara cerdas. Dimana hal tersebut tentu sangat berguna bagi keberlangsungan hidup manusia.

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia di dalamnya memuat banyak hal dalam urusan kehidupan ini, termasuk di dalamnya mengenai ilmu pengobatan dan kefarmasian yang menggunakan bahan-bahan alami. Dengan mengkaji Al-Quran dan Hadits secara mendalam akan membuktikannya secara ilmiah potensi luar biasa yang berhubungan dengan pengobatan tradisional dengan menggunakan bahan-bahan alam, sehingga manusia yang mendalami, meneliti dan mengembangkan pemahaman Al-Qur'an dengan sarana ilmu pengetahuan dan teknologi akan mengakui kebesaran Allah Swt.<sup>4</sup>

Periode awal tahun 2020 dunia telah digoncangkan dengan adanya suatu virus covid-19 yang menjadi wabah global dari virus baru. Pandemi terjadi ketika virus baru muncul yang dapat menginfeksi manusia dan menyebar dari manusia ke manusia dengan cara yang cepat dan berkelanjutan. Sangat sedikit manusia yang memiliki kekebalan terhadap virus pandemi karena itu baru bagi manusia, dan vaksin mungkin tidak tersedia secara luas. Seringkali karakteristik virus tidak terdefinisi dengan baik, dan tingkat infeksi akan tergantung pada apakah manusia memiliki kekebalan terhadap virus tersebut, serta kondisi kesehatan, usia, dan komorbiditas dari orang yang terinfeksi. Pada bulan Desember, 2019, serangkaian kasus pneumonia yang penyebabnya tidak diketahui muncul di Wuhan, Hubei, Cina, dengan gambaran klinis sangat menyerupai virus pneumonia. Setelah dilakukan uji laboratorium yang diambil dari sampel saluran pernapasan menunjukkan adanya corona virus baru, yang diberi nama novel corona virus 2019 (2019- nCoV) atau yang

---

<sup>4</sup> Hendri Wasito, "Meningkatkan Peran Perguruan Tinggi melalui Pengembangan Obat Tradisional". *Mimbar*, Vol XXIV No 2. Juli-Desember 2008.9

lebih dikenal dengan sebutan COVID-19. Pada bulan Desember tersebut ditemukan lebih dari 800 kasus yang dinyatakan terinfeksi, termasuk pada pekerja layanan kesehatan yang telah diidentifikasi di Wuhan, dan beberapa kasus yang di provinsi lain di Cina, Thailand, Jepang, Korea Selatan, dan AS.<sup>5</sup>

Data Pusat Krisis Kesehatan (PKK) Kemenkes RI sampai tanggal 13 April 2020 Indonesia terkonfirmasi ada 4.557 kasus, meninggal 399, dan sembuh 380 orang. Padahal pada tanggal 3 Maret 2020 ketika ditemukan pertama kali hanya ada 2 kasus terinfeksi corona virus (COVID-19) dan dua orang tersebut telah dinyatakan sembuh. Jumlah kasus yang dikonfirmasi terus tumbuh secara eksponensial, WHO menandai peristiwa monumental ini dengan mengingatkan semua negara dan komunitas bahwa melakukan kegiatan pencegahan dan pengendalian yang kuat agar dapat secara signifikan memperlambat atau menghentikan penyebaran virus ini.

Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN) melaporkan bahwa hingga 3 Januari 2021 telah terdapat 765.350 kasus Covid-19 yang dikonfirmasi positif, termasuk 22.734 kematian di Indonesia. Berbagai cara diupayakan untuk mencegah terpaparnya virus corona ini, salah satunya dengan menjaga sistem imun. Penyebaran virus bergantung pada tingkat kekebalan tubuh seseorang. Apabila sistem imun menurun, seseorang akan lebih berisiko terserang virus. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 memaparkan bahwa cukup banyak masyarakat Indonesia mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika terinfeksi virus corona akibat dari pola makan yang tidak sehat.<sup>6</sup>

Oleh sebab itu, salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan ketahanan masyarakat, melalui kesehatan tubuh perorangan. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan, utamanya melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi

---

<sup>5</sup> Pramana, Cipta. (2020). Siapkah Dokter menghadapi Pandemi akibat Covid-19. Doi 10.13140/RG.2.2.35338.62402.

<sup>6</sup> Humas UNS. 2020. Pola Makan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Imunitas saat Terserang Covid-19. <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pola-makan-sehat-dan-bergizi-untuk-meningkatkan-imunitas-saat-terserang-covid-19.html>. Diakses pada 2020/01/03.

yang baik, ditambah dengan penggunaan suplemen kesehatan dan ramuan herbal (obat tradisional).<sup>7</sup>

Sejauh ini, belum ditemukannya obat spesifik yang dapat digunakan untuk menyembuhkan penderita yang terinfeksi COVID-19. Terapi yang digunakan hanyalah untuk menghilangkan gejala yang muncul dan meningkatkan imunitas penderita agar kuat melawan virus tersebut. Pemerintah juga menghimbau seluruh masyarakat untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari infeksi COVID-19. Imunitas tubuh dapat ditingkatkan dengan menerapkan perilaku pola hidup sehat. Pola hidup sehat meliputi pola makan dengan asupan nutrisi yang seimbang, dan olahraga. Nutrisi tambahan dapat berupa mengkonsumsi makanan berkhasiat obat seperti jahe, zaitun, madu, kurma, buah tin, dan lain sebagainya.

Beberapa tahun belakangan ini, ada kecenderungan dunia untuk kembali ke alam atau “*back to nature*” membuat masyarakat kembali kepada tumbuhan herbal. Hal itu tidak terlepas dikarenakan beberapa kelemahan obat kimia antara lain terdapat efek samping, resistensi obat yang tinggi, terakumulasi di tubuh dan harganya pun mahal. Selain kecenderungan “*back to nature*”, keadaan krisis ekonomi berkepanjangan yang melanda Indonesia membuat biaya kesehatan semakin mahal. Obat kimia sudah menjadi barang mewah bagi sebagian besar masyarakat sehingga berbagai tanaman berkhasiat obat mulai dilirik kembali sebagai pengobatan alternatif yang bisa diperoleh dari berbagai tanaman di sekeliling kita.<sup>8</sup>

Upaya pengobatan dengan obat-obat tradisional merupakan salah satu bentuk peran serta masyarakat sekaligus teknologi tepat guna yang potensial untuk menunjang pembangunan kesehatan. Pengobatan tradisional telah sejak dahulu dimanfaatkan oleh masyarakat serta bahan-bahannya banyak terdapat di seluruh pelosok tanah air.<sup>9</sup>

Belakangan ini, persoalan kesehatan memang menjadi bahasan yang kian mengkhawatirkan. Dalam berbagai literatur dan fakta di lapangan,

---

<sup>7</sup> Tim Penyusun, Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 di Indonesia (Jakarta: BPOM RI, 2020), hal. 3.

<sup>8</sup> Reza Pertiwi, Doni Notriawan, Risky Hadi Wibowo. “Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19”. *Dharma Raflesia* Vol.18 No. 2, Desember 2020, h. 112

<sup>9</sup> Romy Aditya, *Sehat Tanpa Dokter* (Yogyakarta : Flash Books, 2016), h. 84



menunjukkan bahwa tingkat kerentanan manusia terhadap penyakit makin meningkat.<sup>10</sup> Manusia yang hidup di zaman modern sekarang ini memang telah terjebak pada modernitas. Masyarakat modern menganggap makna sehat identik dengan minum obat dan dokter. Sekecil apapun keluhan dari tubuh, obat dari dokter yang melalui industrialisasi dan proses kimia menjadi pilihan terdepan. Padahal ketergantungan dengan obat akan membuat sistem imun sebagai pertahanan tubuh menjadi mandul.<sup>11</sup>

Ada beberapa hal yang dianggap sebagai penyebabnya, misal pola hidup tak sehat, pola makan tidak teratur, tidur yang buruk dan sebagainya. Hal-hal tersebut mau tidak mau terjadi karena kesibukan dan aktivitas sehari-hari. Kebiasaan buruk pun baru disadari dampaknya ketika penyakit berdatangan. Bagi seseorang yang sudah sakit, keinginan untuk kembali sehat merupakan sebuah harapan yang tidak dapat dinomorduakan lagi, suatu penyakit memang diperuntukkan bagi semua makhluk, tidak terkecuali manusia. Namun, mengingat efek yang ditimbulkan dapat mempengaruhi aktivitas ibadah maka perlu adanya strategi untuk menghindari atau mengobati suatu penyakit. Kalaupun tidak dapat menghindar, minimal ada reaksi untuk meminimalisir efek negatifnya.<sup>12</sup>

Masyarakat yang dalam kesehariannya menjumpai tumbuhan seringkali kurang mengetahui dan memperhatikan kegunaan dari wujud tumbuhan yang telah diciptakan oleh Allah, sehingga terkadang hanya bergantung pada dokter dengan tanpa belajar mengenai manfaat tumbuhan tertentu yang ada di alam semesta. Tumbuhan obat merupakan ayat kauniyah Allah, dalam Al-Qur'an sendiri terdapat ayat-ayat yang menyebutkan nama-nama tumbuhan dan buah-buahan secara eksplisit. Penyebutan tersebut tentu bertujuan agar umat manusia bisa memanfaatkan berbagai macam tumbuhan yang mempunyai khasiat tertentu dalam mengobati suatu penyakit sebagai pengobatan mandiri yang aman karena berdasar Al-Qur'an, juga merenungi dan mengambil pelajaran dari ciptaan Allah sehingga manusia selalu mengagungkan ciptaan Allah SWT.

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, h. 15.

<sup>11</sup> *Ibid.*, h. 24-25.

<sup>12</sup> Romy Aditya, *Sehat Tanpa Dokter...*, 15-16

Usaha pengembangan terhadap bahan alam, baik tumbuhan maupun bahan lainnya sebagai obat tradisional, dapat dikembangkan melalui kebiasaan masyarakat dalam pemanfaatan bahan alam untuk pengobatan dan menjaga kesehatan atau melalui penelitian terhadap bahan-bahan alam baru yang diprediksikan memiliki khasiat sebagai obat.

Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk pengembangan obat tradisional di Indonesia adalah dengan menggali bahan-bahan alam yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadis seperti kurma, jinten hitam, madu, zaitun, jahe, dan beberapa bahan alam lainnya.<sup>13</sup> Bahan-bahan alam tersebut yang harus dikembangkan sebagai obat tradisional adalah bahan-bahan alam yang terdapat di dalam Al-Qur'an dan hadis yang beberapa diantaranya merupakan bahan alam yang banyak dimiliki oleh Indonesia, sehingga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia secara luas.

Penelitian dilakukan dengan cara menggali ayat-ayat Al-Qur'an yang menerangkan tentang makanan yang berkhasiat obat, dengan menggunakan metode *maudū'i* (tematik), yakni metode tafsir dengan cara menggunakan ayat-ayat yang berkaitan dengan penelitian penulis untuk kemudian dijelaskan dan tren tafsir sains untuk membuktikan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an tidak bertentangan dengan sains modern. Al-Qur'an disebut juga ayat qauliyah (tanda kekuasaan yang tertulis) senantiasa menyeru manusia untuk bertafakur merenungi ayat kauniyyah (tanda kekuasaan Allah yang tercipta, dalam hal ini adalah tanaman obat). Dengan bantuan ilmu-ilmu serta didorong oleh semangat dan sikap rasional, maka sunnatullah dalam wujud keteraturan di alam ini tersingkap.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai makanan berkhasiat obat dalam Al-Qur'an dan korelasinya dalam pencegahan covid-19.

## **B. Permasalahan**

### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa persoalan diantaranya:

---

<sup>13</sup> Wasito, H. dan Herawati, D. *Etika Farmasi dalam Islam*, (Graha Ilmu, Yogyakarta, 2008).



- a. Pandemi covid-19 merupakan persoalan yang belum ditemukan obatnya;
- b. Proses pengentasan pandemi covid-19 di Indonesia masih belum optimal;
- c. Adanya bahan makanan alami yang diklaim dapat menyembuhkan penyakit;
- d. Al-Qur'an menjelaskan adanya makanan berkhasiat obat yang dapat digunakan untuk mengobati penyakit;

## **2. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini fokus, maka perlu dibatasinya suatu persoalan yang akan dibahas, yaitu:

- a. Makanan berkhasiat obat dalam Al-Qur'an
- b. Korelasi makanan berkhasiat obat dalam pencegahan Covid-19

## **3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan pokok permasalahannya sebagai berikut:

- a. Bagaimana makanan berkhasiat obat dalam Al-Qur'an?
- b. Bagaimana korelasi makanan berkhasiat obat dalam pencegahan Covid-19?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menganalisis makanan berkhasiat obat dalam Al-Qur'an
2. Untuk menganalisis korelasi makanan berkhasiat obat dalam pencegahan Covid-19

## **D. Kegunaan Penelitian**

1. Kegunaan Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi masyarakat tentang pencegahan covid-19 dengan menggunakan bahan alami.
  - b. Penelitian ini dirasa dapat menambah kekayaan khazanah dan pengembangan keilmuan terkhusus pada ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
2. Kegunaan praktis
  - a. Penelitian ini bermanfaat bagi penulis guna penyelesaian sekolah program magister studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Pascasarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada masyarakat untuk menggunakan bahan alam yang disebutkan dalam Al-Qur'an untuk pencegahan covid 19.

#### **E. Kajian Pustaka**

1. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) meningkatkan imunitas Tubuh sebagai Pencegahan Covid-19. Dalam jurnal ini, penulis menjelaskan potensi peningkatan imunitas dari jamu dapat diperoleh dari tanaman obat keluarga (TOGA). Tanaman obat dapat meningkatkan kekebalan tubuh, karena bersifat pencegahan (preventif) dan promotif melalui kandungan metabolit sekunder contohnya seperti gingiro pada jahe dan santoriso pada temulawak yang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Pada penelitian ini membahas mengenai tumbuhan-tumbuhan yang termasuk dengan tumbuhan obat keluarga, seperti tanaman herbal, kemudian perbedaannya penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan pada tesis ini, penelitian tesis ini akan membahas mengenai makanan yang mempunyai khasiat obat yang ada di dalam Al-Qur'an dan korelasinya dengan pencegahan covid-19.

2. Rempah-Rempah sebagai Minuman Fungsional Sumber Antioksidan dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Dalam jurnal ini, penulis menjelaskan Covid-19 merupakan penyakit pernapasan yang ditularkan melalui droplets saat batuk yang dapat menyebabkan pneumonia, gangguan pernapasan dan kematian. Penyebaran Covid-19 dapat dicegah dengan meningkatkan sistem imun tubuh. Jenis-jenis tanaman herbal telah diketahui memiliki banyak manfaat bagi kesehatan atau dikenal dengan sebutan minuman fungsional. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui potensi rempah-rempah dalam segi khasiat atau manfaatnya terhadap fungsi fisiologis pada tubuh.

Pada penelitian ini membahas mengenai rempah-rempah yang digunakan sebagai minuman fungsional untuk menaikkan imunitas. Kemudian perbedaannya penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan pada tesis ini, penelitian tesis ini akan membahas mengenai

makanan yang mempunyai khasiat obat yang ada di dalam Al-Qur'an dan korelasinya dengan pencegahan covid-19.

3. **Potensi Herbal Dalam Pencegahan dan Penanganan Pasien CoVID-19.**  
 Dalam jurnal ini, penulis menjelaskan Penyebaran penyakit Coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) sangat cepat sehingga dengan waktu yang singkat penyakit ini menyebar ke seluruh dunia. Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi. Masih banyak kontroversi mengenai penyakit ini. Oleh karena itu melalui tinjauan literatur terhadap studi-studi yang terkait Covid-19 sejak awal tahun 2020 dengan tujuan pembaca bisa memahami dan mengetahui cara pencegahannya.

Pada penelitian ini membahas mengenai potensi herbal untuk pencegahan penyakit covid-19. Kemudian perbedaannya penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan pada tesis ini, penelitian tesis ini akan membahas mengenai makanan yang mempunyai khasiat obat yang ada di dalam Al-Qur'an dan korelasinya dengan pencegahan covid-19.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dilakukan, maka belum ada yang membahas penelitian mengenai makanan berkhasiat obat di dalam Al-Qur'an dan korelasinya dengan pencegahan covid-19, sehingga penelitian ini merupakan penelitian yang layak dan otentik untuk dilakukan penelitian pada kajian tingkat tesis.

## **F. Kerangka Teori**

Al-Qur'an merupakan Kitab Suci terakhir yang diwahyukan Allah kepada Nabi Muhammad SAW. guna untuk dijadikan sebagai pedoman hidup (way of life) bagi umat manusia, dan sekaligus sebagai sumber nilai dan norma di samping al-sunnah. Al-Qur'an juga memperkenalkan dirinya antara lain sebagai hudan li al-nas, petunjuk bagi umat manusia pada umumnya dan orang-orang yang bertaqwa pada khususnya.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i", *J-PAI*, Vol. 1 No. 2 Januari-Juni 2015

Allah menurunkan ayat-ayat Al-Qur'an kepada umat manusia untuk dijadikan petunjuk demi keselamatan dan kebahagiaan mereka sendiri baik di dunia maupun akhirat. Namun, bukan membaca dan mengkaji makna Al-Qur'an saja yang harus dilakukan oleh manusia. Karena di dalam Al-Qur'an itu sendiri terdapat banyak anjuran yang mengajak manusia untuk menghayati alam semesta. Alam semesta adalah ciptaan Allah yang (karena keteraturan sistem dan kehebatan yang dimilikinya) mengandung hikmah yang luar biasa. Dibalik kesempurnaan hukum alam semesta, terdapat bukti kekuasaan sang Pencipta. Maka dengan menyelidiki alam semesta, manusia akan semakin sadar dan insyaf akan kebesaran Tuhannya dan semakin besar keinginannya untuk selalu dekat dengan-Nya. Maka membaca dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an itu, disamping ayat-ayat *qauliyyah* (teks Al-Qur'an), Allah juga menciptakan alam semesta ini sebagai ayat-ayat *kauniyyah* (teks/tanda alam semesta) yang keduanya saling melengkapi.<sup>15</sup>

Lafaz *kaun* dalam bahasa arab berarti alam semesta yang tercipta dari *Kun fa yakun*-Nya Allah swt. Sehingga ayat-ayat *kauniyyah* bisa diartikan dengan “tanda-tanda kekuasaan Allah lewat alam semesta”, ketika ayat diartikan dengan tanda. Dan jika ayat diartikan dengan teks dalam surat Al-Qur'an, maka ayat-ayat *kauniyyah* berarti “ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berbicara dan menjelaskan tentang alam semesta ini.” Suatu hal lain yang menakjubkan pembaca Al-Qur'an pada abad 21 ini adalah ayat-ayat yang menyebutkan tiga macam benda-benda yang diciptakan, yaitu: 1) benda-benda yang terdapat di langit, 2) benda-benda yang terdapat diatas bumi, 3) benda-benda yang terdapat diantara langit dan bumi. Karena memang ada beberapa ayat Al-Qur'an yang menyinggung fenomena alam semesta telah banyak terbukti sebagai bagian dari cara pandang yang tidak ketinggalan zaman dan saintek, bahkan ada beberapa prediksi Al-Qur'an yang ternyata betul-betul terjadi dalam perjalanan sejarah peradaban dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi manusia.<sup>16</sup> Hanya saja penulis berusaha mencari titik temu tafsir *maudū'i* dalam memahami ayat-ayat *kauniyyah*.

---

<sup>15</sup> Abbas Arfan Baraja, *Ayat-Ayat Kauniyyah*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009), h. 29.

<sup>16</sup> *Ibid.*, h. 31

Metode tafsir *maudū'i* atau menurut Muhammad Baqir al-Shadr sebagai metode al-Tauḥidī adalah metode tafsir yang berusaha mencari jawaban al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang satu, yang bersama-sama membahas topik/judul tertentu dan menertibkannya sesuai dengan masa turunnya dan selaras dengan sebab-sebab turunnya, kemudian memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan, keterangan-keterangan dan hubungan-hubungannya dengan ayat-ayat yang lain.

Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan metode tafsir jenis ini adalah tafsir yang menjelaskan beberapa ayat Al-Qur'an mengenai suatu judul/tema tertentu, dengan memperhatikan urutan tertib turunnya masing-masing ayat, sesuai dengan sebab-sebab turunnya yang dijelaskan dengan berbagai macam keterangan dari segala seginya dan diperbandingkannya dengan keterangan berbagai ilmu pengetahuan yang benar yang membahas topik/tema yang sama, sehingga lebih mempermudah dan memperjelas masalah, karena al-Qur'an banyak mengandung berbagai macam tema pembahasan yang perlu dibahas secara *maudū'i*, supaya pembahasannya bisa lebih tuntas dan lebih sempurna.<sup>17</sup>

Dari definisi metode *maudū'i*, sekurang-kurangnya ada dua langkah pokok dalam proses penafsiran secara *maudū'i* :

- a. Mengumpulkan ayat-ayat yang berkenaan dengan satu *maudhu'* tertentu dengan memperhatikan masa dan sebab turunnya.
- b. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara cermat dengan memperhatikan nisbat (korelasi) satu dengan yang lainnya dalam peranannya untuk menunjuk pada permasalahan yang dibicarakan. Akhirnya, secara induktif suatu kesimpulan dapat dimajukan yang ditopang oleh dilalah ayat-ayat itu.<sup>18</sup>

Bāqir Ṣadr berkali-kali menjelaskan bahwa seseorang yang akan melakukan kajian tafsir *maudū'i* harus melalui dua langkah besar yaitu sebagai berikut:

---

<sup>17</sup> Mohammad Nur Ichwan, *Tafsir 'Ilmiy Memahami Al-Qur'an Melalui Pendekatan Sains Modern*. (Yogyakarta: Menara Kudus, 2004)., h. 121-122

<sup>18</sup> Rachmad Syafe'i, *Pengantar Ilmu Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006)., h. 293-294

- a. Seorang penafsir harus berangkat dari problem. yang terjadi dalam realita kehidupan. Penafsir harus memusatkan perhatian pada satu tema, mengumpulkan dasar-dasar dari pengalaman-pengalaman manusia seputar tema tersebut baik berupa faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman manusia maupun problematika yang mereka hadapi. Penafsir harus mengkaji secara mendalam mengenai problem tersebut dan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya berdasarkan gagasan-gagasan dan pengalaman-pengalaman yang dialami manusia.
- b. Penafsir berusaha mendialogkan permasalahan yang dibahas tersebut kepada al-Qur'an. Penafsir menyusun pertanyaan-pertanyaan yang akan dicarikan solusinya dari teks-teks al-Qur'an. dengan melakukan hal ini, penafsir akan mendapatkan kesimpulan mengenai pandangan al-Qur'an mengenai permasalahan yang dikaji.

Penggunaan metode ini biasanya sebagai respon mufassirnya atas persoalan yang butuh “pandangan” al-Qur'an. Metode *maudū'i* ini sementara waktu dianggap paling baik dan sesuai dengan tuntutan zaman. Pembahasannya yang menyeluruh dari berbagai segi memungkinkan metode ini dalam pemecahan masalahnya berusaha tuntas. Apalagi jika penggarapannya dilakukan oleh ahli dalam bidang yang ditafsirkan, atau gabungan dari ahli-ahli untuk melihat berbagai segi sebelum menyimpulkannya.<sup>19</sup> Pada penelitian ini tafsir *maudū'i* digunakan sebagai metoda untuk meneliti ayat-ayat yang menerangkan makanan yang berkhasiat obat di dalam Al-Qur'an dan korelasinya dengan pencegahan covid-19.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan Sifat Penelitian**

#### **a. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta

---

<sup>19</sup> Maswan, Nur Faizin, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir*, (Yogyakarta: Menara Kudus, 2002)., h. 31



memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya.<sup>20</sup> Pada penelitian ini akan meneliti mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang makanan berkhasiat obat dalam al-Qur'an

b. Sifat penelitian

Sifat penelitian pada penelitian ini adalah deskriptif analitis, yaitu penelitian yang mendefinisikan dan menjelaskan karakteristik serta tertentu dari penelitian.<sup>21</sup> Metode ini digunakan untuk dapat menggambarkan mengenai makanan berkhasiat obat dalam al-Qur'an

## 2. Sumber data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini bersumber pada al-Quran al-Karim yang merupakan sumber data primer.

Sumber data sekunder diperoleh dari buku-buku pendukungnya diantaranya: kamus bahasa dan ensiklopedi, kitab-kitab tafsir seperti : *tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm* karya Ibnu Katsir, *tafsir al-Miṣbāḥ*, *Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* karya Quraish Shihab, kitab-kitab hadis seperti *kutub as-Sittah* dan syarahnya, serta buku-buku ilmiah yang berkaitan dengan permasalahan dan pembahasan penelitian ini.

## 3. Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu, mengumpulkan buku-buku, mengklasifikasikannya sesuai dengan jenisnya, membaca dan mengutip isi yang dirasakan perlu.

Adapun teknik analisa data yaitu setelah semua data berhasil dikumpulkan, selanjutnya data tersebut disajikan secara sistematis dengan menggunakan teknik *content analisis* (analisa isi) dengan pendekatan *maudū'i*.

Bāqir Ṣadr menjelaskan bahwa seseorang yang akan melakukan kajian tafsir *maudū'i* harus melalui dua langkah besar yaitu

*يبدأ من الواقع و ينتهى بالقرآن* **Pertama**, seorang penafsir

<sup>20</sup> Mustika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Nasional, 2004). h. 2-3.

<sup>21</sup> Sudaryono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Mix Method*, Cet. Ke-3 (Depok: PT. Raja Grafindo Persada, 2019). h. 88.

harus berangkat dari problem yang terjadi dalam realita kehidupan. Penafsir harus memusatkan perhatian pada satu tema, mengumpulkan dasar-dasar dari pengalaman-pengalaman manusia seputar tema tersebut baik berupa faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman manusia maupun problematika yang mereka hadapi. Penafsir harus mengkaji secara mendalam mengenai problem tersebut dan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya berdasarkan gagasan-gagasan dan pengalaman-pengalaman yang dialami manusia. **Kedua**, penafsir berusaha mendialogkan permasalahan yang dibahas tersebut kepada al-Qur'an. Penafsir menyusun pertanyaan-pertanyaan yang akan dicarikan solusinya dari teks-teks al-Qur'an dengan melakukan hal ini, penafsir akan mendapatkan kesimpulan mengenai pandangan al-Qur'an mengenai permasalahan yang dikaji.

#### 4. Teknik Pengolahan data

Data-data yang terkumpul kemudian diolah, pengolahan data dilakukan dengan cara :

- a. Pemeriksaan data (*editing*) yaitu pemeriksaan terhadap data yang telah terkumpul agar sesuai dengan topik masalah yang akan diselesaikan.<sup>22</sup> Dalam penelitian ini, peneliti melakukan proses *editing* terhadap hasil telaah dari bahan penelitian mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang makanan berkhasiat obat.
- b. Rekonstruksi data (*reconstructing*) yaitu seluruh data yang telah terkumpul kemudian dirapihkan dan disusun sehingga dapat mudah dipahami.
- c. Sistematisasi data (*systematizing*) yaitu menempatkan data sesuai dengan kaidah-kaidah sistematika penelitian yang urut dan logic. Selanjutnya data di susun sesuai dengan kerangka dan sistematika berdasarkan pedoman penulisan tesis.

#### 5. Analisis Data

Analisis adalah serangkaian upaya sederhana tentang data penelitian yang akan dikembangkan dan diolah ke dalam kerangka kerja

---

<sup>22</sup> Abu Achmadi dan Cholid Narkubo, *Metode Penelitian* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005).h. 85

sederhana.<sup>23</sup> Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah secara kualitatif. Dalam proses pengambilan kesimpulan, peneliti menggunakan metode berfikir deduktif pada analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena kemudian menggunakan metode deduktif yang mengumpulkan data yang bersifat khusus lalu menarik kesimpulan yang bersifat umum,



---

<sup>23</sup> Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan.*, h. 70

## BAB II MAKANAN BERKHASIAT OBAT DAN COVID-19

### A. Pengertian Makanan

Dalam Kamus besar bahasa Indonesia, makanan didefinisikan sebagai segala apa yang boleh dimakan, (seperti panganan, lauk pauk, kue dan lain-lain).<sup>24</sup> Makanan menurut pakar Ilmu gizi adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh.<sup>25</sup> Menurut M. Quraish Shihab dalam bukunya yang berjudul *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhū'i atas Pelbagai Persoalan Umat* berpendapat bahwa Makanan atau *ta'ām* dalam bahasa Al-Qur'an adalah segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi. Karena itu "minuman" pun termasuk dalam pengertian *ta'ām*.<sup>26</sup>

Menurut istilah para ahli fiqih, lafaz *ta'ām* digunakan dalam makna yang berbeda-beda mengikuti perbedaan negerinya. Sebagian besar mereka menggunakan lafaz ini untuk menunjukkan bahan makanan yang digunakan untuk membayar kafarat dan fidyah, maka yang dimaksud dengan lafaz *ta'ām* di sini adalah makanan pokok, seperti gandum, jagung, kurma, dan lain sebagainya. Dan mereka juga mendefinisikan bahwa lafaz *ta'ām* adalah semua yang dimakan oleh manusia yang meliputi makanan untuk memberikan tenaga seperti gandum, makanan yang dibubuhkan sebagai rempah-rempah, minyak, juga makanan untuk kenikmatan atau kesenangan seperti buah-buahan dan makanan untuk pengobatan dan penyembuhan seperti biji hitam atau garam.<sup>27</sup>

Sedangkan menurut ilmu kesehatan yang dimaksud dengan makanan ialah setiap substrat yang dapat digunakan untuk proses di dalam tubuh. Terutama untuk membangun dan memperoleh tenaga bagi kesehatan sel.

---

<sup>24</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta : BalaiPustaka, 1998), Cet. I, h. 547

<sup>25</sup> Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utam, 2002), h. 3.

<sup>26</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'iy atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung:Mizan, 1996), h. 134

<sup>27</sup> *Ibid*, h. 2-3.

Agar dapat digunakan dalam reaksi biologis, makanan harus masuk kedalam sel. Zat makanan yang diperlukan tubuh untuk membina tubuh, mengatur fungsi tubuh, menggantikan sel-sel yang rusak, membangun protoplasma, menghasilkan energi dan kalor dan melindungi tubuh dari serangan penyakit.<sup>28</sup>

Disamping itu, makanan juga mengandung nilai tertentu bagi berbagai kelompok manusia, suku, bangsa atau perorangan, yakni unsur kelezatan, memberikan rasa kenyang dan nilai yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain, seperti emosi, perasaan, tingkat sosial, agama, kepercayaan dan lain-lain.<sup>29</sup>

Menurut M. Ali Husein dalam bukunya yang berjudul *Gizi dalam Al-Qur'an* menyatakan:<sup>30</sup>

Dalam Al-Qur'an kata yang paling banyak dipakai untuk menyatakan kata makan adalah “*akala*”, sedangkan makanan adalah *ta'ām* yang berarti makanan dalam bahasa Indonesia. Tanpa memperhatikan zatnya, *ta'ām* berarti rasa makanan tersebut. Dengan demikian kata tersebut mengandung pengertian kejiwaan. Pengertian ini sesuai dengan kedudukan kata tersebut dalam ayat yang banyak dihubungkan dengan kata halal dan haram.

Hal ini sesuai dengan QS. Āli-‘Imrān (3): 93 :

كُلُّ الطَّعَامِ كَانَ حَلَالًا لِّبَنِي إِسْرَءِيلَ إِلَّا مَا حَرَّمَ إِسْرَءِيلُ عَلَى نَفْسِهِ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُنَزَّلَ  
التَّوْرَةُ ۚ قُلْ فَأْتُوا بِالتَّوْرَةِ فَاتْلُوهَا إِن كُنتُمْ صَادِقِينَ ﴿٩٣﴾

Artinya: Semua makanan adalah halal bagi Bani Israil melainkan makanan yang diharamkan oleh Israil (Ya'qub) untuk dirinya sendiri sebelum Taurat diturunkan. Katakanlah: "(Jika kamu mengatakan ada makanan yang diharamkan sebelum turun Taurat), Maka bawalah Taurat itu, lalu Bacalah dia jika kamu orang-orang yang benar". (QS. Āli-‘Imrān (3): 93)

Dalam ayat tersebut menempatkan kata *ta'ām* tersebut sebagai kata yang menunjukkan pengertian umum yang dihubungkan dengan masalah halal dan haram. Dengan demikian kata *ta'ām* mempunyai arti makanan

<sup>28</sup> Kus Irianto Dan Kusno Waluyo, *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*, (Bandung:CV. YramaWidya, 2004), h. 20.

<sup>29</sup> Hasan Shadily, *Ensiklopedia Indonesia*, (Jakarta:Pt. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1983),Jilid Iv, h. 2096.

<sup>30</sup> H. M. Ali Husein, *Gizi dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Suara Baru, 1985), h. 15

yang lebih menitik beratkan hubungannya kepada masalah hukum Syar'i dari pada ke zatnya.

Dalam mengkonsumsi makanan umat Islam mempunyai rambu-rambu tersendiri. Makanan bukan hanya sebagai asupan gizi dan memberikan tenaga pada tubuh manusia, tapi juga sarana untuk mematuhi perintah Allah dan menjauhi larangan yang telah termaktub dalam Al-Qur'an. Dalam Islam terdapat dua hukum dalam mengkonsumsi makanan yaitu halal dan haram. Halal dan haram merupakan ketentuan Allah dan Rasul-Nya yakni melalui Al-Qur'an dan Sunnah. Allah mengharamkan suatu makanan tentu didasarkan pada kepentingan dan kondisi manusia itu sendiri. Tidak semua makanan berpengaruh baik dalam tubuh manusia, terdapat beberapa makanan yang berdampak negatif dalam tubuh manusia yang dapat merugikan kesehatan manusia itu sendiri. Hal tersebut bukan hanya berdampak pada jasmani manusia namun juga rohaninya.

## **B. Jenis-Jenis Makanan**

### **1. Makanan Segar**

Makanan segar merupakan bahan pangan yang belum mengalami pengolahan, yang dapat dikonsumsi langsung atau dijadikan bahan baku pengolahan, yang dapat dikonsumsi langsung atau dijadikan bahan baku pengolahan pangan. Misalnya beras, gandum, segala macam buah, ikan, air segar, dan sebagainya.<sup>31</sup>

### **2. Makanan Olahan**

Merupakan makanan atau minuman hasil proses dengan cara atau metode tertentu, dengan atau tanpa bahan tambahan. Pangan olahan dibedakan lagi menjadi dua jenis, yaitu:<sup>32</sup>

- a. Makanan olahan tertentu ialah pangan olahan yang diperuntukkan bagi kelompok tertentu, dalam upaya memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan kelompok tersebut.
- b. Makanan siap saji ialah makanan atau minuman yang sudah diolah dan bisa langsung disajikan ditempat usaha atau di luar tempat usaha atas

---

<sup>31</sup> Cahyo Saparinto dan Diana Hidayati, *Bahan Tambahan Pangan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 14.

<sup>32</sup> *Ibid.*, h. 14.



dasar pesanan.

### 3. Makanan Instan

Instan secara terminologi berarti langsung atau tanpa dimasak, dapat diminum atau dimakan (seperti mie, sup, kopi, susu bubuk).<sup>33</sup> Instan juga berarti makanan dan minuman instan yang dikemas dalam plastik atau kaleng yang cara mengkonsumsinya hanya membutuhkan waktu sebentar. Housleek dan Jarabal menjelaskan yang dimaksud makanan dan minuman instan adalah semua makanan dan minuman yang telah dimasak atau diawetkan, dikeraskan, atau dikalengkan dan siap untuk disajikan serta dalam penggunaannya hanya memerlukan pemanasan sebentar. Makanan dan minuman instan kian digemari oleh berbagai kalangan.<sup>34</sup>

Makanan dan minuman instan sering menjadi alternatif makan dan minum bagi seseorang yang mempunyai kepadatan beraktifitas. Makanan dan minuman instan mendapat respon yang positif bagi masyarakat terbukti dengan semakin membanjirnya produk instan seperti mie instan, sup instan, nasi instan, bubur instan, sirup instan dan berbagai. Namun yang perlu diperhatikan adalah seberapa besar derajat keamanan produk pangan tersebut.<sup>35</sup>

### 4. Makanan Sehat

#### a. Pengertian Makanan Sehat

Menurut Hulme, “makanan sehat” adalah makanan dalam arti yang sesungguhnya dan mampu menikmati makanan tersebut. Makanan yang sehat harus terdiri dari makanan utama dan makanan penunjang. Makanan sehat tersebut juga dikenal dengan istilah 4 dan 5 sempurna, tetapi kepopulerannya sudah mulai memudar karena berbagai alasan. Makan dengan lauk pauk tahu, tempe, sepotong daging, dan serta mangkuk sayur masih belum cukup memenuhi kebutuhan gizi. Bila dilihat, menu makan tersebut sudah dianggap memenuhi kebutuhan kalori dan protein, tetapi apakah di dalamnya sudah tercakup nutrisi lain

<sup>33</sup> <https://kbbi.web.id/instan/20agustus2020/11:30>

<sup>34</sup> Awal N Nur Islamiyati, “Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumsi Makanan dan Minuman Instan pada Siswa Kelas Xi Progam Keahlian Jasa Boga Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Yogyakarta”, (Yogyakarta: *Skripsi* Tidak Diterbitkan, 2014), h. 32.

<sup>35</sup> Awal N Nur Islamiyati, “Pengetahuan, Sikap ...h. 33.

yang diperlukan tubuh.<sup>36</sup>

Makanan sehat adalah makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit serta keracunan. Sedangkan makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah memadai. Selain itu makanan sehat dapat diartikan makanan yang beragam, bergizi, dan seimbang, serta aman bila dikonsumsi.

Makanan bergizi tidak harus berupa makanan yang berharga mahal dan lezat, tetapi yang terpenting adalah zat-zat yang terkandung di dalamnya. Makanan bergizi harus mengandung energi, pembangun, dan pengatur dalam jumlah yang seimbang. Sedangkan makanan seimbang ialah makanan-makanan yang memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Makanan seimbang yang dimaksud haruslah memiliki kandungan zat gizi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan vitamin.<sup>37</sup>

Makanan yang beragam, bergizi, dan seimbang dan aman untuk dikonsumsi diimplementasikan kedalam 13 pesan dasar gizi seimbang diperuntukkan untuk semua kelompok umur, kecuali bayi yang berumur antara 0 – 6 bulan (hanya ASI saja), yaitu:<sup>38</sup>

1. Makanlah aneka ragam makanan
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kecukupan energi
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makanlah makanan sumber zat besi
7. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 4 bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minumlah air bersih, aman, dan cukup jumlahnya

---

<sup>36</sup> Djoko Windu, *Pangan Sehat, Aman, Bergizi, Seimbang, Beragam dan Halal*, (Ponorogo: Forikes, 2016), h. 1.

<sup>37</sup> Djoko Windu, *Pangan Sehat...* h. 2.

<sup>38</sup> *Ibid.*, h. 28.

10. Lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur
11. Hindari minum minuman beralkohol
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas.

b. Fungsi Makanan bagi Tubuh

Fungsi makanan bukan hanya sekedar menghilangkan rasa lapar, tetapi lebih utama adalah untuk mendapatkan tenaga, mendapatkan zat-zat pembangun bagi sel-sel tubuh, mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta untuk menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh. Untuk itu, makanan yang dikonsumsi setiap hari hendaknya mengandung unsur-unsur pengasil tenaga, pembangun sel-sel, dan mengatur segala macam proses dalam tubuh. Sesuai dengan kegunaannya, maka makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1. Makanan sebagai sumber tenaga terutama yang mengandung hidrat arang.
2. Makanan sebagai sumber zat pembangun, digunakan sebagai pembentukan sel-sel jaringan tubuh yang baru, pembentukan sel darah merah, sel darah putih, dan zat kekebalan atau antibodi.
3. Makanan sebagai sumber zat pengatur, mutlak diperlukan meskipun sangat sedikit.

### C. Sumber-Sumber Makanan Berkhasiat Obat

Sumber Makanan dalam Al-Qur'an terbagi menjadi dua yaitu sumber makanan hewani dan nabati. Sumber-sumber makanan tersebutlah yang menjadi bahan baku dalam mengolah makanan. Terdapat banyak makanan olahan dalam Al-Qur'an, seperti anggur, kurma, zaitun, jahe, susu, madu,

Diantara ayat-ayat makanan olahan yang dipaparkan dalam Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

#### 1. Sumber Makanan Olahan Nabati

a. Anggur

Anggur merupakan salah satu buah yang mempunyai senyawa gula yang dapat diubah menjadi alkohol yang memabukkan dengan menambahkan

ragi. Dalam Al-Qur'an anggur biasa disebut dengan *al-inab*, anggur dalam Al-Qur'an disebut sebanyak 11 kali. Yang pada umumnya penyebutannya tersebut mengindikasikan rezeki yang dikaitkan dengan berbagai hal seperti perumpamaan, perkembangan teknologi, dan pemisalan atas perbuatan tercela. Namun dalam pembahasan ini apa saja olahan dari buah anggur yang telah dipaparkandalam Al-Qur'an.

Minuman olahan dari buah anggur terdapat dalam QS. An-Nahl (16): 67:

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾

Artinya: *Dan dari buah korma dan anggur, kamu buat minuman yang memabukkan dan rezki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan.* (QS. An-Nahl (16) : 67)

Anggur mempunyai banyak manfaat didalamnya diantaranya yaitu mencegah pendarahan pada penderita diabetes, maupun gangguan urat nadi, melancarkan pencernaan, dan juga melancarkan air seni. Apalagi anggur yang bewarna kemerahan, kaya akan senyawa kimia bewarna merah, kaya akan senyawa kimia bernama *polifenol*. Senyawa kimia ini dapat mengurangi dan mencegah perkembangan degeneratif, seperti penyakit gangguan jantung. Tidak heran jika melihat fenomena konsumsi anggur khususnya mengkonsumsi anggur beralkohol, tampak pada apa yang biasa disebut *French Paradox*. Fenomena ini muncul dari kebiasaan masyarakat perancis yang mengkonsumsi lemak binatang dalam kadar yang lebih banyak dari pada negara lain di Eropa. Namun begitu presentase pengidap penyakit jantung tetap rendah. Hal ini terjadi karena tingkat konsumsi anggur merah pada masyarakat Perancis terbilang amat tinggi.<sup>39</sup>

Disamping peran alkohol yang positif, seperti mengurangi penumpukan trombosit (sel darah) dalam pembuluh darah dan memacu pembesaran pembuluhdarah karena peran jaringan otot pembentuk dinding

<sup>39</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ilmi Tumbuhan. dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Jakarta:Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an,2013), h. 85.

pembuluh darah lentur.<sup>40</sup>

Walaupun konsumsi minuman anggur itu tidak dianjurkan oleh lembaga-lembaga kesehatan, namun sejumlah penelitian menemukan adanya indikasi bahwa megkonsumsi minuman beralkohol yang terkontrol malah dapat meningkatkan kesehatan.<sup>41</sup>

Ulama-ulama bermazhab Hanafi memahami ayat QS. An-Nahl (16): 67 sebagai dikemukakannya dalam konteks menyebutkan nikmat- nikmat Allah, dan penyebutannya dalam konteks itu, menandai kehalalan minuman dari perasan anggur, namun pendapat tersebut belum didukung oleh banyak ulama. Memang ayat ini elum menetapkan keharaman minuman keras, tapi telah mengisyaratkan keharamannya. Ayat di atas menegaskan bahwa kurma dan anggur dapat menghasilkan dua hal yang berbeda, yaitu *sakaran* (minuman memabukkan) dan *rizqan hasanan* (rezeki yang baik). Jika demikian minuman keras baik yang berasal dari anggur maupun kurma, bukanlah rezeki yang baik. Keharamannya tersebut merugikan lebih besar dari pada manfaat yang di dapat tersebut.<sup>42</sup>

#### b. Zaitun

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۚ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۚ  
الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ  
زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُورٌ عَلَى نُورٍ ۚ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَبَضْرُبِ اللَّهِ  
الْأَمْثَلِ لِلنَّاسِ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٦٧﴾

Artinya: Allah (Pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. perumpamaan cahaya Allah, adalah seperti sebuah lubang yang tak tembus, yang di dalamnya ada Pelita besar. Pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah barat(nya), yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang dia kehendaki, dan Allah memperbuat

<sup>40</sup> Ibid., h. 86.

<sup>41</sup> Ibid., h. 86

<sup>42</sup> M. Quraish Shihab, *Dia Dimana-Mana "Tangan" Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*, (Jakarta: Lentera Hati, 2004), h. 347

*perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu. (QS. An-Nur (24): 35)*<sup>43</sup>

Dalam ayat di atas buah zaitun disebut sebagai *asy-syajarah al-mubarakah* yang artinya pohon yang penuh berkah dan yang menghasilkan buah zaitun adalah perumpamaan tentang hakikat-hakikat yang di sebutkan oleh Al-Qur'an dan sunnah dan yang menghasilkan bukti kebenaran dan petunjuk ilahi. Dalam memahami makna لَا شَرْقِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ M. Quraish

Shihab, berpendapat bahwa lafadz tersebut mengisyaratkan toleransi dan moderasi ajaran Al-Qur'an.<sup>44</sup>

Juga terdapat pemahaman lain dalam lafadz *asy-syajarah al-mubarakah* adalah jasmani manusia yang telah dibersihkan dari aneka kekotoran dan yang telah terbiasa dengan konsisten dalam keberagaman, sedang minyak adalah lambang dari rahasia-rahasia yang dicampakkan Allah SWT. Kedalam hati orang-orang mukmin yang berarti bukan ajaran Yahudi maupun Nasrani.<sup>45</sup>

Namun dalam pembahasan ini bukan tertuju pada bagaimana pemaknaan tersebut dalam memaknai *asy-syajarah al-mubarakah* namun bagaimana mencari manfaat dari *asy-syajarah al-mubarakah* dengan mencari serta memahami kandungan yang terdapat pada buah zaitun tersebut, sehingga dapat mengetahui mengapa dinamakan *asy-syajarah al-mubarakah*.

Buah zaitun memiliki nilai yang tinggi, dia mengandung 16,7% unsur karbohidrat, 1,5% protein, kadar lemak yang sangat tinggi yaitu 13,5%. Selain itu buah zaitun mempunyai zat yang istimewa, yaitu unsure sodium dalam jumlah yang besar yaitu 2400 mmg. Buah zaitun juga mengandung potassium, mangaan, tembaga, fosfor, tetapi tidak mengandung besi. Lebih dari itu semua buah zaitun kaya akan mengandung vitamin A.<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup> Latief Awaluddin, Ummul Mukminin (Al-Qur'an dan Terjemahan Untuk Wanita), (Jakarta: Wali, 2014), h.354

<sup>44</sup> M. Quraish Shihab, *Dia Dimana-Mana "Tangan" Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*, (Jakarta: Lentera Hati, 2004), h. 334-335.

<sup>45</sup> *Ibid.*, h. 335.

<sup>46</sup> Jamaluddin Mahran dan Abdul 'Azhim Hafna Mubasyir, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-Obatan*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), h. 429-430.



Dari buah zaitun tersebut dihasilkan cairan minyak yang terdapat banyak manfaat padanya. Minyak ini baik untuk pencernaan pada umumnya dan hati pada khususnya. Minyak ini mengungguli segala jenis lemak nabati maupun hewani, serta tidak menyebabkan gangguan pada peredaran darah atau paru-paru seperti lemak lainnya. Minyak zaitun juga dapat digunakan untuk melembutkan kulit, menjadikannya halus dan segar. Minyak zaitun dapat menjadi bahan industri atau bahan makanan, sebagaimana ia juga dapat digunakan untuk membuat sabun yang paling baik. Zaitun mengandung lemak, mineral, sodium, dan klor pada batas yang masih diperkenankan. Kuantitas kandungan yang terdapat di dalamnya bermanfaat pada saat terjadi tekanan darah rendah dan pada saat tubuh kehilangan sejumlah mineral, yang biasanya menyebabkan penderitanya muntah dan diare, untuk menggantikan zat-zat yang hilang dari tubuhnya.<sup>47</sup>

#### c. Kurma

Buah kurma dihasilkan oleh tumbuhan dari keluarga palma yang mempunyai nama Latin "*Phoenix Dactylifera*". Tumbuhan ini hanya dapat hidup dengan baik di negara-negara beriklim panas dan kering, seperti negeri-negeri Mesopotamia (Arab, dan sekitarnya) dan Afrika Utara (Mesir dan sekitarnya).<sup>48</sup> Demikianlah, kurma adalah rezeki dan berkah Allah swt. yang menjadi makanan pokok bagi penduduk negeri beriklim panas-kering tersebut di atas.

Kurma adalah pohon yang memiliki batang tinggi lurus. Keistimewaannya banyak sekali. Buahnya manis, dapat dimakan mentah, setengah mentah atau matang, mudah dipetik dan sangat bergizi lagi berkalori tinggi. Ia mengandung air dan kalori.<sup>49</sup>

Di dalam al-Qur'an, ada beberapa ayat yang mengisyaratkan bahwa kurma merupakan makanan dan rezeki yang halal dan baik yang dianugerahkan oleh Allah untuk kepentingan manusia. Diantara ayat tersebut adalah :

---

<sup>47</sup> Jamaluddin Mahran dan „Abdul „Azhim...h. 430.

<sup>48</sup> Soenarso Soehardi, *Memelihara Kesehatan Jasmani Melalui Makanan*, (Jakarta : Penerbit ITB, 2004), h. 204

<sup>49</sup> M. Quraish Shihab, *Dia Dimana-mana : "Tangan" Tuhan Dibalik Setiap Fenomena...*, h. 340

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَرَّكَ فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ﴿١٦٦﴾ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴿١٦٧﴾

Artinya: Dan kami turunkan dari langit air yang banyak manfaatnya lalu kami tumbuhkan dengan air itu pohon-pohon dan biji-biji tanaman yang diketam, Dan pohon kurma yang tinggi-tinggi yang mempunyai mayang yang bersusun-susun,

أَيُّودُ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَاءُ فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ ۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿١٦٨﴾

Artinya: Apakah ada salah seorang di antaramu yang ingin mempunyai kebun kurma dan anggur yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; dia mempunyai dalam kebun itu segala macam buah-buahan, Kemudian datanglah masa tua pada orang itu sedang dia mempunyai keturunan yang masih kecil-kecil. Maka kebun itu ditiup angin keras yang mengandung api, lalu terbakarlah. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada kamu supaya kamu memikirkannya (Q.S. al-Baqarah (2) : 266)

Sedemikian penting dan bermanfaat pohon ini bagi masyarakat Arab sehingga mereka menamakannya *karam* yang di Indonesiakan menjadi *kurma*. Kata *karam* terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf *Kaf*, *Râ'* dan *Mîm*, yang mengandung makna kemuliaan, keluhuran budi serta keistimewaan sesuai objeknya.

Dalam ayat lain al-Qur'an menginformasikan bahwa ketika Maryam as. akan melahirkan Nabi Isa as., Allah memerintahkannya :

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا ۚ ﴿١٦٩﴾ فَوَدَّعَهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ۖ ﴿١٧٠﴾ وَهَزِيَ إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقُ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ۖ ﴿١٧١﴾

Artinya: Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia berkata: "Aduhai, alangkah baiknya Aku mati sebelum ini, dan Aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan". Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah: "Janganlah kamu bersedih hati, Sesungguhnya Tuhanmu Telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke

*arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu,*

Kisah tentang perjuangan Maryam di saat menghadapi kelahiran Isa as. sebagaimana diceritakan dalam ayat tersebut ternyata memiliki korelasi yang sangat relevan dengan hasil penelitian ilmu gizi. Hal itu dapat kita ketahui karena ilmu pengetahuan akhir-akhir ini telah menetapkan bahwa di dalam kurma yang matang (*rutāb*) terdapat hormon yang dinamakan pitocine yang dapat menguatkan (khususnya) otot-otot rahim dan mengatur disiplin kelenjar otot (secara keseluruhan). Ia dapat memperlebar pintu keluar (*talqu*) pada orang hamil saat melahirkan, jika pintu keluar itu dalam keadaan dingin. Atau, memperkecilnya jika ia dalam keadaan hangat yang melebihi kadar seharusnya. Ia mengatur pintu keluar itu dan menjadikannya selalu sebanding dengan tingkat kesempurnaan kandungan (kehamilan) dan waktu-waktu kelahiran. Karenanya, ia tergolong faktor pembantu yang terbesar untuk proses kelahiran.<sup>50</sup>

Secara spesifik ayat di atas menyebut kata *rutāb* atau kurma yang sudah matang. Hal ini merupakan isyarat yang nyata dalam bidang nutrisi, mengingat kandungan kurma yang matang sangat bermanfaat bagi wanita yang akan melahirkan. Ditemukan bahwa kurma yang matang dapat mencegah terjadinya dehidrasi pasca melahirkan. Juga mencegah berbagai penyakit yang berhubungan dengannya, terutama demam nifas (*humma an-nifas*). Jadi kurma merupakan makanan terbaik bagi wanita yang sedang dalam masa nifas.<sup>51</sup>

Demikian pula, *rutāb* mengandung berbagai macam zat gizi seperti protein, vitamin-vitamin, glukosa, fruktosa, mineral-mineral dan lain sebagainya, yang sangat bermanfaat bagi ibu yang sedang menyusui.<sup>52</sup>

#### d. Jahe

Zanjabil yang dalam bahasa Indonesia dikenal dengan nama jahe,

<sup>50</sup> Muhammad Kamil Abdushshamad, *Mukjizat Ilmiah al-Qur'an*, (terj.), (Jakarta : akbar Media 2002), cet. I, h. 248

<sup>51</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Op. Cit.*, juz XVI, h. 77-79. Lihat juga Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al- Qur'ân*, (Beirut : Dâr asy-Syurûq, 1992), Cet. XVI, h. 2307

<sup>52</sup> Muhammad Kamil Abdushshamad, *Op. Cit.*, h. 249

merupakan tumbuhan yang berasal dari akar-akaran yang menyusup dalam tanah. Ia bukan pohon. Diantara zanjabil itu ada yang berasal dari Afrika dan Cina. Dan itulah zanjabil yang paling baik. Orang Arab sangat menyukai zanjabil di dalam minuman, karena menimbulkan rasa pedas pada lidah apabila dicampurkan pada minuman.<sup>53</sup> Oleh karena itu, di dalam al-Qur'an jahe digambarkan sebagai minuman yang disuguhkan untuk para penghuni surga, sebagaimana firman Allah :

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴿٧٦﴾

Artinya: *Di dalam syurga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe. (Q.S. al-Insān (76) : 17)*

Hal ini sangatlah pantas jika Allah memberikan gambaran bahwa jahe adalah minuman di surga, sebab pada zaman dahulu orang Arab suka sekali meminum minuman yang dicampurkan jahe yang dimasak lebih dahulu dan diminum sedang panas-panas, terutama jadi minuman di musim dingin.<sup>54</sup>

Bagian terpenting dari tanaman jahe yang dimanfaatkan untuk berbagai macam tujuan adalah akar tongkat atau lebih dikenal dengan nama rimpang. Jahe memiliki rasa yang pedas dan aroma yang khas. Rasa pedas dari jahe secara umum disebabkan kandungan senyawa oleoresin dan gingerol, sementara aroma jahe disebabkan kandungan minyak atsiri yang umumnya berwarna kuning dan sedikit kental.

Kandungan minyak atsiri dan oleoresin pada rimpang jahe, terutama jenis jahe merah, menyebabkan jahe memiliki peranan penting dalam dunia pengobatan, baik pengobatan tradisional maupun untuk skala industri dengan memanfaatkan kemajuan teknologi. Berdasarkan penelitian, jahe telah terbukti berkhasiat dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit. Misalnya untuk pencahar, penguat lambung, peluruh masuk angin, sakit encok, sakit pinggang, pencernaan kurang baik, radang tenggorokan,

<sup>53</sup> Musthafa al-Maraghi, *Op. Cit.*, juz. XXVIII, h. 167

<sup>54</sup> Hamka, *Op. Cit.*, juz XXIX, h. 278

muntah-muntah, nyeri otot, kurang darah, dan penyakit-penyakit lain.<sup>55</sup>

Begitu banyak khasiat yang terkandung dalam jahe. Pantaslah jika Allah menempatkan jahe sebagai salah satu minuman di surga. Hal ini menunjukkan suatu isyarat yang penting dalam bidang makanan, karena jahe tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, tetapi juga merupakan santapan yang sangat lezat jika diolah menjadi berbagai macam masakan.

## 2. Sumber Makanan Olahan Hewani

### a. Madu

QS. An-Nahl 16 ayat 68 dan 69 yang berbunyi:

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا ۚ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah: "Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia", Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang Telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan. (QS. An-Nahl (16) : 68-69).

Madu lebah adalah hasil dari beberapa ragi dan enzim yang terdapat di dalam nectar, diubah menjadi sukrosa satuan panjang, yang mudah diserap dan diproses (metabolisme). Selanjutnya diikuti proses pengentalan, dimana lebah mengeluarkan apa yang terdapat pada perutnya berupa bahan gula ringan ke mulutnya sehingga terkena udara luar sebentar, menguapkan air yang ada, lantas menuangkannya kedalam lubang sarang, lalu berlanjut dengan proses peragian sehingga terurailah sebagian besar gula yang tersisa di dalamnya. Pada saat itu, serta untuk menguapkan air yang tersisa. Kualitas pengentalan madu ini terus

<sup>55</sup> Tim Lentera, *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah, Si Rimpang Ajaib*, (Depok : PT. Argo Media Pustaka, 2004), Cet. III, h. 10-13



bertambah sampai masak dan akhirnya lubang sarang-sarang mereka.<sup>56</sup>

Madu dianggap istimewa karena ia menjadi lingkungan yang buruk bagi bakteri. Kuman-kuman mati di dalamnya dalam rentang waktu beberapa jam saja, yang demikian itu disebabkan tingginya konsentrasi sukrosa dan tekanan osmosis yang cukup tinggi dalam madu. Selain itu madu merupakan asam kuat yang mengandung sejumlah besar unsupotasium. Madu dapat menyembuhkan para pecandu minuman keras karena ia menjaga hati, mengaktifkan jantung dan mengoksidasi sis-sisa al-kohol yang ada dalam tubuh manusia. Walaupun dalam madu terdapat gula biji buah (*fruktosa*) di dalam madu lebah tetapi ia tidak menambah prosentase gula di dalam darah orang yang sakit gula (*diabetes melitus*), tidak membahayakan, justru memberikan kadar yang berimbang kepadanya.<sup>57</sup>

Dalam Al-Qur'an terdapat isyarat-isyarat untuk mengolah makan baik dengan ditambahkan zat lain ataupun mengolah tanpa ditambah zat lain, hal tersebut agar manusia dapat mendapat manfaat dari apa yang tersurat dalam Al-Qur'an. Segala ciptaan Allah mempunyai alasan tersendiri dalam penciptaannya dan manusia, baik manfaat langsung yang dapat dirasakan maupun manfaat yang tersirat yang didapatkan. Manusia harus mengambil pelajaran dari setiap ciptaan Allah.

#### b. Susu

Selain itu, di dalam Al-Qur'an surah An-Nahl (16): 66 disebutkan :

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۚ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ ۖ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا  
لِّلشَّرِبِ ۚ إِنَّ

Artinya: Dan Sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya. (QS. an-Nahl (16): 66)<sup>58</sup>

<sup>56</sup> Jamaluddin Mahran dan „Abdul „Azhim Hafna Mubasyir, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-Obatan*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), h. 281

<sup>57</sup> *Ibid.*, h. 285.

<sup>58</sup> Latief Awaluddin, *Ummul Mukminin* (Al-Qur'an dan Terjemahan Untuk Wanita), (Jakarta: Wali, 2014), h. 274.



Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah memberikan minuman kepada manusia berupa susu yang berasal dari perut binatang. Dan manusia biasa mengambil susu dari kambing, sapi dan unta. Jadi yang termasuk pada **الْأَنْعَام** ialah ketiga binatang tersebut.

Terlepas dari bagaimana Allah menciptakan susudiantar kotoran dan darah, susu dari binatang ternak seperti sapi, kambing, bahkan kuda banyak diperdagangkan. Susu amat baik untuk kesehatan karena selain mengandung protein yang tinggi (sekitar 7 gram protein per gelas, atau 200 gram), susu juga mengandung vitamin dan mineral. Terdapat banyak pengembangan produk susu, mulai susu kaleng, susu cair, susu bubuk yang telah disterilkan dengan UHT (*ultra high temperature*), yoghurt dan keju. Semua produk olahan tersebut telah banyak ditemukan dipasaran, keju termasuk salah satu produk olahan susu yang bergizi tinggi, terutama protein dan lemak. Selain itu keju mengandung banyak vitamin A dan B serta mineral, seperti fosfor (P), seng (Zn), dan kalsium (Ca). Keju mengandung asam lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi, meskipun ia juga mengandung asam lemak tak jenuh seperti asam oleat dan linoleat.<sup>59</sup>

#### **D. Covid-19**

##### **1. Sejarah Covid-19**

Awalnya, Covid-19 (Coronavirus disease-2019) adalah salah satu penyakit dari satu jenis virus Korona yang bernama SARS-CoV-2 yang muncul di pasar makanan laut Hunan, Wuhan, Cina, Desember 2019.<sup>60</sup> Diprediksikan vaksin dapat diproduksi lebih dari setahun.

<sup>59</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an., *Tafsir Ilmi Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Jakarta:Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an,2013), hlm 26.

<sup>60</sup> Di pasar tersebut biasa dijual makanan seperti ular, kelelawar, anjing, katak, burung, marmut, dan kelinci. Penelitian mengatakan bahwa infeksi yang terjadi dimungkinkan pintu penularannya berasal dari hewan- hewan tersebut ke manusia, lalu selanjutnya penyebarannya secara meluas justru tidak terkait dengan binatang-binatang tersebut tetapi dari manusia ke manusia. Penyebarannya dari droplet yang keluar dari batuk, bersin, dan air liur serta bersentuhan dengan anggota badan yang terpapar droplet tersebut atau yang disentuhnya dan kemudian berpindah kepada orang lain melalui hidung atau mulut. Walaupun sumber dari binatang (*the zoonotic source of SARS-CoV-2*) belum bisa dikonfirmasi, tetapi sequence-based analysis mengatakan bahwa kelelawar adalah 'pembawa' virus yang berbahaya itu. Lihat Muhammad Adnan Shereen, Suliman Khan, Abeer Kazmi, Nadia Bashir, Rabeea Siddique, "COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses", *Journal of Advance Research*, Vol 24, 2020, hlm, 91-98, diakses <https://doi.org/10.1016/j.jare.2020.03.005>.

Kompleksitas permasalahan tetap tak terselesaikan segera sebab akan muncul lagi permasalahan lain seperti keterbatasan vaksin dan perebutan vaksin antara negara kaya dan negara miskin/berkembang dan penentuan siapa-siapa yang paling utama membutuhkan<sup>61</sup>

Pada 11 Maret 2020, World Health Organization (WHO) mengumumkan Covid-19 sebagai pandemi, yakni wabah yang mengglobal.<sup>62</sup> Menurut WHO, kasus Covid-19 ini adalah yang pertama kalinya diumumkan sebagai pandemi serta belum ada yang bisa mengatasinya (*control*). Dari Januari sampai Maret 2020, penelitian tentang Covid-19 sudah mencapai 900 artikel dan terus berkembang.<sup>63</sup> Hal ini membuktikan bahwa pandemi ini sangat berbahaya dan para ilmuwan masih saja menelitinya.

WHO dan para ahli sains menyarankan langkah dasar aman dari Covid-19: *Pertama, social distancing/physical distancing* (satu meter berbicara dengan orang lain). *Kedua*, cuci tangan sesering mungkin, karena virus dapat hinggap pada apapun yang kita sentuh. *Ketiga*, menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut. Semua itu adalah tempat masuk virus ke dalam bagian lemah kita, khususnya paru-paru yang membuat kita sesak nafas. *Keempat*, menutup hidung dan mulut kita dengan masker yang sesuai standar. Memakai masker tidak hanya melindungi diri kita dari penularan virus tetapi juga melindungi orang-orang di sekitar kita sebab terdapat kemungkinan kita sendiri telah terkena virus tanpa mengetahuinya. Orang yang masih terlihat sehat bisa saja menularkannya karena telah membawa virus tersebut. Oleh karenanya,

---

<sup>61</sup> Roxanne Khamsi, "If coronavirus vaccine arrives, can the world make enough?" <https://www.nature.com/articles/d41586-020-01063-8> diakses 13 April 2020; Elissa Prichep, "Why a coronavirus vaccine takes over a year to produce – and why that is incredibly fast", <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/why-a-coronavirus-vaccine-takes-over-a-year-to-produce-and-why-that-is-incredibly-fast/>, diakses 13 April 2020.

<sup>62</sup> Menurut WHO, istilah pandemi ini bukanlah kata yang digunakan secara serampangan, karena jika disalahgunakan maka "*can cause unreasonable fear, or unjustified acceptance that the fight is over, leading to unnecessary suffering and death*". Lihat "WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020" <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020>, diakses 13 April 2020.

<sup>63</sup> Ewen Callaway, David Cyranoski, Smriti Mallapaty, Emma Stoye, Jeff Tollefson, The corona virus pandemic in five powerful chats," <https://www.nature.com/articles/d41586-020-00758-2>, diakses 14 April 2020.

jarak dan masker amat sangat penting. *Kelima*, jika demam, badan sakit-sakit (*nggrees*), dan sesak nafas, segeralah periksa ke dokter sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang pihak otoritas kesehatan di tempat kita tinggal. *Kelima*, ikuti terus informasi yang berkembang di level lokal, nasional dan internasional. *Keenam*, bagi yang berpindah-pindah, khususnya lintas negara atau lintas daerah, maka harus mengisolasi diri (*self-isolation/ quarantine*) selama minimal empat belas hari. Empat belas hari adalah standar durasi kita bisa mendeteksi virus di dalam tubuh seseorang. *Terakhir*, terus menjaga kekebalan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.<sup>64</sup>

Perkembangan terakhir Covid-19 dari WHO, pada 3 Mei 2020, dari 215 negara, terdapat 3.356.205 kasus dan dinyatakan meninggal sebanyak 238.730 orang.<sup>65</sup> Dari seluruh kasus di dunia, datanya terus berkembang dan terus mengalami dinamika tergantung pada kondisi setiap negara dan bagaimana kebijakannya –setiap negara memiliki kebijakan masing-masing dalam menghadapinya. Hal itu juga sangat ditentukan oleh respons masyarakatnya yang begitu beragam dan besar kecil jumlah populasinya bersifat relatif. Data WHO ini merupakan salah satu pijakan sementara dalam mengamati perubahan dinamika global dalam menghadapi Covid-19 yang memberi banyak implikasi luas pada krisis sosial, ekonomi, dan keamanan.

## 2. Virus dan Infeksinya Terhadap Manusia

Virus adalah suatu jasad renik yang berukuran sangat kecil dan hanya dapat dilihat dengan mikroskop elektron yang menginfeksi sel organisme biologis. Virus hanya dapat bereproduksi (hidup) di dalam sel yang hidup dengan menginvasi dan memanfaatkan sel tersebut, karena virus tidak memiliki perlengkapan seluler untuk bereproduksi sendiri

---

<sup>64</sup> WHO, “Basic protective measures against the new coronavirus”, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>, diakses 14 April 2020; “Social Distancing, Quarantine, and Isolation”, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>, diakses 14 April 2021

<sup>65</sup>“Coronavirus disease (Covid-19) Pandemic”, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>, diakses 4 April 2021

sehingga disebut parasit obligat intraseluler. Virus mengandung asam nukleat DNA atau RNA saja, tetapi tidak kombinasi keduanya, yang diselubungi oleh bahan pelindung terdiri atas protein, lipid, glikoprotein, atau kombinasi ketiganya. Struktur virus terdiri dari kepala, Isi tubuh, ekor, dan kapsid.<sup>66</sup>

Virus dapat menginfeksi sel inang dari ragam yang terbatas atau *host range* dari virus itu sendiri. Metode yang dilakukan virus agar dapat menginfeksi inangnya ialah dengan mengidentifikasi kecocokan “*lock-and-key*” antara protein permukaan virus dan molekul reseptor spesifik di permukaan sel inang. Infeksi terjadi ketika virus berikatan ke sel inang dan genom virus menembus masuk. Mekanisme masuknya genom ini bergantung dari tipe virus dan tipe sel inang. Ketika genom masuk ke inang maka protein-protein yang dikodekan akan membajak inang dan memprogram sel untuk menyalin asam nukleat virus beserta proteinnya. Setelah molekul-molekul asam nukleat beserta kapsomer-kapsomer virus terbentuk maka secara spontan akan merakit virus-virus baru. Proses inilah yang sering merusak dan menghancurkan sel inang. Tanggapan tubuh terhadap proses ini yang menyebabkan gejala yang diakibatkan infeksi virus. Ketika virus-virus baru keluar dari inang maka akan berpotensi menyerang sel-sel lain dan bahkan menyebarkan infeksi virus ke organisme atau tubuh yang lain.<sup>67</sup>

Virus mampu mempengaruhi semua jaringan dan sistem utama dalam tubuh manusia. Penyakit yang disebabkan mulai dari yang ringan hingga yang mengancam jiwa. Hasil infeksi oleh virus tidak mutlak tetapi dapat sangat bervariasi dalam sifat dan keparahan antara individu. Faktor yang mempengaruhi kejadian relatif penyakit virus seperti: distribusi geografis virus dan spesies vektor yang diperlukan; iklim; pola migrasi manusia dan vektor; kondisi sosial ekonomi, khususnya kualitas gizi dan sanitasi; genotipe individu, terutama haplotipe MHC karena menentukan respons imun; dan usia saat infeksi. Faktor-faktor yang menentukan sifat

---

<sup>66</sup> Suprobowati, O. D., & Kurniati, I. *Virologi*. (Jakarta: Kemenkes Republik Indonesia, 2018).

<sup>67</sup> Urry, L. A., Cain, M. L., Wasserman, S. A., Minorsky, P. V., & Reece, J. B. *Campbell Biology Eleventh Edition*. (New York: Pearson, 2016)

dan keparahan penyakit virus disebabkan tipe sel dari virus, jumlah virus dalam dosis yang menginfeksi, pintu masuknya ke dalam tubuh dan hubungan yang dibangun oleh virus dengan sistem imun inang. Tanda dan gejala penyakit dapat timbul dari infeksi ini dan/atau dari hasil penyebaran virus selanjutnya ke bagian tubuh yang lain. Berkemungkinan gejala yang terjadi akibat dari infeksi virus yang merusak jaringan, tetapi terkadang respon imun inang terhadap infeksi juga menyebabkan kerusakan jaringan dan disfungsi dan gejala yang jelas<sup>68</sup>

### 3. SARS-CoV-2 dan COVID-19

Desember 2019, pertama kali ditemukan kasus pneumonia misterius di Wuhan, provinsi Hubei, China. Sumber utama penyebaran pneumonia ini masih belum diketahui, namun kasus awal dikaitkan dengan pasar ikan di Wuhan.<sup>69</sup> Kasusnya makin meningkat hingga awal 2020, bahkan menyebar ke kota-kota di luar Wuhan dan beberapa provinsi di China bahkan sampai luar negeri seperti Thailand, Jepang, dan Korea Selatan.<sup>70</sup> Pada awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai 2019 novel coronavirus (2019-nCoV). Kemudian, WHO mengumumkan nama baru penyakit ini Coronaviruses Disease (COVID-19) pada 11 Februari 2020 yang disebabkan virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*.<sup>71</sup>

Coronavirus merupakan tipe virus RNA yang berukuran partikel 120-160 nm. Pada awalnya virus ini menginfeksi hewan seperti kelalawar dan unta. Ini bukan merupakan kasus infeksi coronavirus pertama, ada 6 jenis coronavirus yang menginfeksi manusia sebelum COVID-19 yaitu, *alphacoronavirus 229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *bethacorona virus HKU1*, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus*

<sup>68</sup> Dimmock, N. J., Easton, A. J., & Leppard, K. N. *Introduction to Modern Virology Seventh Edition*. (Chichester: Willey Blackwell. 2016)

<sup>69</sup> Byrareddy, S. N., & Rothan, H. A. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, DOI: 10.1016/j.jaut.2020.102433.

<sup>70</sup> Huang C, W. Y. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*, 395(10223):497-506.

<sup>71</sup> World Health Organization. (2020, Juni 15). *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it*. Diambil kembali dari Geneva: World HealthOrganization: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirusdisease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirusdisease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it).



(SARS-CoV), dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)*<sup>72</sup>. Berdasarkan hasil filogenik menunjukkan bahwa virus penyebab COVID-19 sama dengan subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan wabah SARS pada 2002-2004 lalu, yaitu *sarbecovirus*. Oleh karena itu, *international Commite on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama *SARS-VoV-2*.<sup>73</sup>

Manifestasi klinis dari pasien COVID-19 memiliki spektrum yang cukup luas, seperti tanpa gejala (asimtomatik), gejala ringan, pneumonia, pneumoia berat, ARDS, sepsis, sampai syok sepsis. Apabila dibuat sebarannya maka sekitar 80% kasus ringan atau sedang, 13,8% sakit berat, dan 6,1% pasien kritis, namun untuk sebaran yang tanpa gejala belum diketahui.<sup>74</sup> Gejala-gejala yang ditunjukkan pasien SARS-CoV-2 yang sering terjadi ialah demam, batuk, kering, dan fatigue, gejala lain yang ditunjukkan seperti batuk produktif, sesak napas, sakit tenggorokan, nyeri kepala, mialgia/artralgia, menggigil, mual/muntah, kongesti nasal, diare, nyeri abdomen, hemoptosis, dan kongesti konjungtiva.<sup>75</sup> Gambar 1 dan gambar 2 menunjukkan perjalanan penyakit pasien COVID-19 yang berat dan onset teradinya gejala dari tinjauan pustaka oleh Adityo Susilo,dkk.<sup>76</sup>

---

<sup>72</sup> Riedel, S., Morse, S. A., Mietzner, T., & Miller, S. (). *Jawetz, Melnick, &Adelberg's Medical Microbiology. 28th ed.* (New York: Mc Graw Hill Education/Medical, 2019)

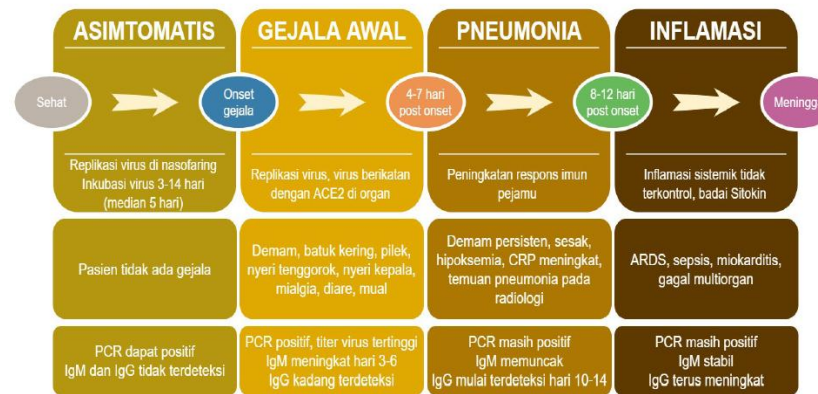
<sup>73</sup> Gorbalenya AE, B. S. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nat Microbiol*, DOI: 10.1038/s41564-020-0695-z.

<sup>74</sup> World Health Organization. (2020). *Report of the WHO-China Joint*. Geneva: World Health Organization.

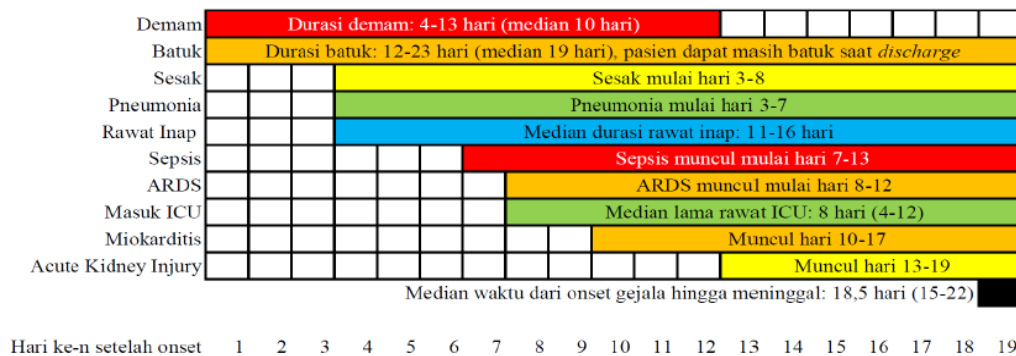
<sup>75</sup> *Ibid.*

<sup>76</sup> Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Satoso, W. D., Yulianti, M., & et al. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*; 7(1), 50-51.





**Gambar 1. Skema perjalanan penyakit COVID-19**



**Gambar 2. Skema perjalanan penyakit COVID-19**

#### 4. Penyebab Tingginya Angka Kematian Akibat COVID-19 di Indonesia

Tingginya tingkat kematian Coronavirus ini diakibatkan oleh beberapa faktor, yaitu:

- Faktor individu meliputi usia,** Secara biologis penduduk lansia akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik. Hal ini dapat menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit tertentu. Separuh lansia Indonesia mengalami keluhan kesehatan dan persentasenya semakin meningkat seiring bertambahnya umur lansia. Menurut data statistik penduduk lanjut usia oleh Badan Pusat Statistik (BPS) 1 dari 4 lansia sakit dalam sebulan terakhir.<sup>77</sup> Sedangkan di Indonesia sendiri data yang tercatat dalam laman Kawal COVID-19 menunjukkan sebanyak 40% korban meninggal berusia lebih dari 60 tahun. Sementara 56% lainnya terdapat direntang umur 50-59

<sup>77</sup> Badan Pusat Statistik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*, (Jakarta: BPS, 2019)

tahun. Tidak hanya lansia yang termasuk dalam kelompok rentan terkena infeksi berat Coronavirus ini karena dalam data di laman ini menyatakan kelompok umur 40-49 tahun menyumbang angka kematian sebanyak 12,5% dan umur di bawah 40 tahun sebanyak 6,25%.

- b. **Riwayat penyakit** menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kematian. Penyakit bawaan yang dapat membahayakan apabila terjangkit Coronavirus ini seperti diabetes, ini merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah. Terdapat lebih dari 35% pasien Coronavirus yang meninggal dunia di Italia disebabkan oleh penyakit diabetes. sebesar 180.000 setiap tahunnya.<sup>78</sup> Coronavirus ini merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan. Penderita asma tidak memiliki kemungkinan besar terkena coronavirus daripada orang lain. Namun, coronavirus sama seperti virus pernapasan lainnya dapat membuat gejala asma yang dialami bertambah buruk serta berpotensi mengalami serangan asma yang mengancam nyawa. World Health Organization juga mencantumkan penyakit asma, bersama dengan diabetes serta penyakit jantung sebagai kondisi yang membuat seseorang lebih rentan menjadi sakit parah akibat coronavirus; kardiovaskular, yaitu penyakit yang menyangkut jantung dan pembuluh-pembuluh darah. Terdapat beberapa penyakit yang termasuk kelompok penyakit kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) seperti, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit jantung hipertensi, penyakit jantung rematik, gagal jantung, penyakit jantung katup, penyakit pembuluh darah perifer, penyakit jantung bawaan, kardiomiopati dan sebagainya. Infeksi coronavirus menyerang pernapasan yaitu paru-paru lalu merusak jantung, maka seseorang yang memiliki penyakit kardiovaskuler dan hipertensi lebih beresiko terinfeksi dan mengalami kefatalan akibat virus corona. Infeksi virus corona tampak lebih parah daripada virus lainnya karena menyebabkan kerusakan otot jantung yang terdeteksi

---

<sup>78</sup> Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

dengan mengukur protein Troponin dalam darah serta dapat menyebabkan cedera jantung seperti perikarditis (radang selaput jantung) dan miokarditis (radang otot jantung); obesitas.

- c. **Kurangnya kesadaran masyarakat**, masyarakat masih belum sadar terhadap apa yang harus dilakukan dan tidak dilakukan untuk pencegahan Coronavirus ini. Terdapat beberapa aturan serta anjuran dari pemerintah untuk mengurangi serta mencegah terjadinya penularan virus corona ini. Pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 dan World Health Organization (WHO) menganjurkan masyarakat untuk menjaga jarak aman dengan orang lain dengan physical distancing.<sup>79</sup> Pada saat physical distancing masyarakat dianjurkan untuk tidak bepergian ke tempat ramai seperti pusat perbelanjaan, restoran, pasar, pusat olahraga. Sebisanya mungkin untuk menghindari penggunaan angkutan umum, busway atau transportasi umum lainnya yang rentan dengan keramaian. Physical distancing dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti tidak keluar rumah kecuali untuk urusan penting (membeli kebutuhan pokok atau berobat ketika sakit), menjaga jarak dengan orang lain dengan berjabat tangan, bekerja di rumah atau belajar di rumah, memanfaatkan handphone dan video call untuk tetap dapat berkomunikasi dengan kerabat atau rekan kerja, melakukan olahraga di rumah, apabila ingin berbelanja kebutuhan sehari-hari lakukan di luar jam sibuk serta menggunakan masker. Sebelumnya terdapat pula istilah Social Distancing dalam upaya pembatasan jarak dengan orang lain.
- d. Selanjutnya, **faktor dari luar individu** yang menjadi penyebab tingginya angka kematian akibat COVID-19 di Indonesia meliputi fasilitas kesehatan kurang memadai, Rumah sakit yang telah ditunjuk sebagai RS Rujukan bagi pasien COVID-19 harus memenuhi fasilitas seperti terdapat ruang isolasi, ICU, ruang perawatan, perlengkapan

---

<sup>79</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID- 19).

yang lengkap, dan terdapat standar ukuran ventilasi.<sup>80</sup> namun, dalam faktanya terdapat beberapa rumah sakit yang masih belum memenuhi persyaratan tersebut. Seperti di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Pidie Jaya, pada 28 Maret 2020 Kepala Bidang Pelayanan Medis rumah sakit ini mengatakan bahwa hanya memiliki persediaan 20 set pakaian hamzat dan 100 set masker N-95. Jumlah alat bantu pernapasan atau ventilator pun masih minim hanya terdapat empat unit, serta RSUD Pidie Jaya tidak memiliki ruangan khusus isolasi bagi pasien Orang dalam Pemantauan (ODP) COVID-19. Lalu Rumah Sakit Umum daerah (RSUD) Pasar Minggu pun menjadi RS Rujukan yang menjadi kategori kurang memadai. Pasien yang jumlah nya banyak membuat ruang isolasi menjadi penuh. Akibatnya satu ruangan isolasi berukuran 3x4 meter diisi hingga 6 orang. Hal ini tentu sangat menghawatirkan mengingat seluruh pasien suspect belum menjalani tes swab untuk memastikan apakah mereka positif terkena virus corona ataupun negative. Hal ini terjadi karena RSUD Pasar Minggu belum memiliki alat untuk tes swab. Beberapa Rumah Sakit yang telah memiliki alat uji swab pun menyatakan bahwa

- e. **Keterlambatan pemeriksaan hasil uji swab** menjadi penghambat. Terdapat pula kejadian dimana Rumah Sakit yang bukan merupakan RS Rujukan COVID-19 mendapat kondisi Pasien dalam pengawasan (PDP) penyakit virus corona, lalu pihak Rumah sakit member rujukan kepada Rumah sakit yang memang rujukan COVID-19 namun RS tersebut penuh dan tidak dapat merawat PDP. Alhasil dua pasien dengan kondisi PDP meninggal dunia. Selain fasilitas rumah sakit yang belummemadai.
- f. **Kurangnya tenaga medis** pun menjadi salah satu faktor. Semakin hari dan semakin banyak pasien yang perlu ditangani mengakibatkan

---

<sup>80</sup> Sari, Astini Mega. (2020). Pelayanan di RS Rujukan Pasien Corona: Berdesakan di Ruang Isolasi hingga Kurangnya Fasilitas Lain. Melalui <<https://papua.tribunnews.com/2020/03/17/pelayanan-di-rs-rujukan-pasien-corona-berdesakan-di-ruang-isolasi-hingga-kurangnya-fasilitas-lain?page=4>>. Diakses pada 13 April 2020.

banyaknya tenaga medis yang kelelahan serta kurangnya tenaga medis dibuktikan dengan banyaknya pihak rumah sakit yang membuka lowongan tenaga kerja kesehatan. Pemerintah Provinsi Sumatera barat contohnya, membuka rekrutmen untuk tenaga kerja kesehatan untuk membantu penanganan pasien coronasebanyak 211 tenaga.

## 5. Upaya Meningkatkan Sistem kekebalan tubuh menghadapi Covid-19

Sampai dengan saat ini belum ditemukan obat untuk menyembuhkan COVID-19. Sehingga diperlukan upaya pencegahan dari setiap individu dalam menghadapi pandemi ini. Telah banyak yang dilakukan peneliti untuk menyelesaikan masalah ini seperti pembuatan vaksin yang berguna membuat imunitas dan mencegah.<sup>81</sup> Selain itu diperlukan pula kesadaran setiap individu untuk memutus penyebaran COVID-19 seperti deteksi dini dan melakukan isolasi, menerapkan higiene, sering mencuci tangan, melakukan disinfeksi, menggunakan alat pelindung diri, dan mempersiapkan daya tahan tubuh yang baik.

Telah banyak literatur yang berusaha menjelaskan upaya yang dapat memperkuat daya tahan tubuh terutama pada saluran infeksi pernapasan. Diantaranya seperti, berhenti merokok & konsumsi alkohol, memperbaiki kualitas tidur, dan mengkonsumsi suplemen. Berhenti merokok dapat menurunkan resiko terjadinya infeksi saluran pernapasan atas dan bawah karena dapat menurunkan fungsi proteksi epitel saluran napas, makrofag alveolus, sel dendritik, sel NK, dan sistem imun adaptif serta dapat meningkatkan virulensi mikroba dan resistensi bakteri.<sup>82</sup> Berdasarkan meta analisis dan telaah sistematik menunjukkan bahwa alkohol berhubungan dan dapat meningkatkan resiko pneumonia komunitas<sup>83</sup> dan menurunkan fungsi neutrofil, limfosit, silia saluran napas, dan makrofag alveolus.<sup>84</sup> Kurang tidur juga dapat berdampak terhadap

<sup>81</sup> Shang , W., Yang, Y., Rao, Y., & Rao, X. (2020). The outbreak of SARS-CoV-2 pneumonia calls for viral vaccines. *NPJ Vaccines*, 18.

<sup>82</sup> Feldman, C., & Anderson, R. (2013). Cigarette smoking and mechanisms of susceptibility to infections of the respiratory tract and other organ systems. *J Infect*, 169-84.

<sup>83</sup> Samokhvalov AV, I. H. (2010). Alcohol consumption as a risk factor for pneumonia: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiol Infect*, 1789-95.

<sup>84</sup> Simet SM, S. J. (2015). Alcohol's Effects on Lung Health and Immunity. *Alcohol Res*, 199-208.

imunitas. Gangguan tidur berhubungan dengan peningkatan kerentanan terhadap infeksi yang ditandai dengan gangguan proliferasi mitogenik limfosit, penurunan ekspresi HLA-DR, upregulasi CD14+, dan variasi sel limfosit T CD4+ dan CD8+. <sup>85</sup> Mengonsumsi suplemen juga dapat meningkatkan dan mempengaruhi sistem imun.

Rutin berolahraga dan menjaga kebugaran tubuh dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan mempertahankannya sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit. Perlawanan terhadap penyakit tergantung pada kualitas sistem kekebalan tubuh jika dalam keadaan optimal maka akan terhindar dari penyakit sedangkan apabila menurun maka akan mudah terserang penyakit. <sup>86</sup> Vitamin dan mineral sangat dibutuhkan untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal. Karena sebagian besar vitamin dan mineral tidak dapat disintesa oleh tubuh, maka konsumsi makanan beragam dan seimbang sangat dibutuhkan sumber vitamin mineral seperti buah, sayuran dan pangan hewani. Beberapa vitamin dan mineral berperan sebagai antioksidan yang sangat memengaruhi kualitas hidup manusia yang mengandung vitamin A, vitamin E, vitamin C, selenium, zat besi dan seng. Zat gizi ini diperlukan dalam sistem pertahanan tubuh karena perannya sebagai zat gizi antioksidan. <sup>87</sup>

---

<sup>85</sup> Roth DE, R. S. (2010). Zinc supplementation for the prevention of acute lower respiratory infection in children in developing countries: meta-analysis and meta-regression of randomized trials. *Int J Epidemiol*, 795-808.

<sup>86</sup> Yuliarto, H. (2008). Latihan Fisik dan Kekebalan Tubuh. *Medikora*, 47-65.

<sup>87</sup> Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, F. (2013). Peran Beberapa Zat Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indon*, 57-64.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdushshamad, Muhammad Kamil, *Mukjizat Ilmiah al-Qur'an*, (terj.), (Jakarta : akbar Media Eka Sarana, 2002).
- Achmadi, Abu dan Cholid Narkubo, *Metode Penelitian* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005).
- Ad-Dimasyqī, Abi al-Fidāi Ismā'il ibn 'Umar ibn Kašīr al-Qursyī, *Tafsīr Al-quran al-Azīm*, (Beirut: Dar Tibbiyah wa an-Nasyr wa al-Tauzi, 1420 H/ 2000 M)
- Aditya, Romy, *Sehat Tanpa Dokter* (Yogyakarta : Flash Books, 2016)
- Al-Albani, M. Nashiruddin, *Mukhtashar Shahih Muslim*, diterj. Elly Lathifah, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005)
- Al-Hujaj, Abdullah Umar Bamusa dan Yusuf Abu, *Sembuh Dan Sehat Dengan Habbatus sauda'*, Terj. Umar Mujtahid (Solo: Aqwamedia, 2011)
- Ali, Nizar, *Hadis Versus Sains*, (Yogyakarta: Teras, 2008)
- Ali, Wahyu Khaidir, "TAFSIR AYAT-AYAT SABAR (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Misbah Dan Implementasinya Terhadap Bunuh Diri Di Indonesia)" (IAIN, 2020)
- Al-Jawi, Al-'Allāmah Asy-Syaikh Muḥammad Nawawi, *Tafsir Al-Munīr Marāḥ Labīd*, (Indonesia: Dārul Iḥyāi), Juz 1.
- Almatsier, Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utam, 2002).
- Al-Muttaqi, A Ibrahim, "Kekacauan Respons Terhadap COVID-19 Di Indonesia," The Insights 13 (2020).
- Al-Qurtubi, Imam *Tafsir Al-Qurtubi*, Terj. Al Jami' li Ahkam Al-Quran. Dudi Rosyadi dan Faturrahman, (Jakarta: Pusaka Azzam, 2009),
- al-Zuhaili, Wahbah bin Mustafa, *Tafsir al-Munir fi al'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Juz XXIV
- Amirullah, Abdul Karim, *Berguru Ke Cina Berobat Ke Arab*, (Surabaya: Java Pustaka, 2009)
- Ar-Rifai, Muhammad Nasib, *Kemudahan dari Allah; Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Syihabuddin, jil. 4, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000).
- As Shouwy, Ahmad, *Mukjizat Al-Qur'an dan As-Sunnah Tentang Iptek*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001)
- Astawan, Made, *et al.*, *Fakta dan Manfaat Minyak Zaitun*, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2015)

- Awaluddin, Latief, *Ummul Mukminin (Al-Qur'an dan Terjemahan Untuk Wanita)*, (Jakarta: Wali, 2014)
- Awanis, M., & Mutmainnah, A. Uji Antibakteri Ekstrak Oleoresin Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) Terhadap Bakteri *Streptococcus pyogenes*. *Medika Tadulako*, Vol. 3, No. 1, 2016
- Baidan, Nashruddin, *Tafsir Mauḍū'i (Solusi Kontemporer atas masalah sosial kontemporer)*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).
- Baraja, Abbas Arfan, *Ayat-Ayat Kauniyah*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009), h. 29.
- Beharka, A.A., Han, S.N., Adolfsson, O., Wu, D., Lipman, R., Smith, D., Cao, G., Meydani, M., Meydani, S.N. (2000) Long-term dietary antioxidant supplementation reduces production of selected inflammatory mediators by murine macrophages. *Nutr. Res.* 20, 281–296
- Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. *Nutrients*, 12(4), 1181. <https://doi.org/10.3390/nu12041181>
- Callaway, Ewen, David Cyranoski, Smriti Mallapaty, Emma Stoye, Jeff Tollefson, The corona virus pandemic in five powerful chats,” <https://www.nature.com/articles/d41586-020-00758-2>, diakses 14 April 2020.
- Coronavirus disease (Covid-19) Pandemic”, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>, diakses 4 Mei 2020
- Cortés, M. E., Vigil, P., & Montenegro, G. (2011). The medicinal value of honey: a review on its benefits to human health, with a special focus on its effects on glycemic regulation. *Ciencia e Investigación Agraria*, Vol. 38 No (2), h. 303–317. <https://doi.org/10.4067/s0718-16202011000200015>
- Dayyat, Abd. Hamid, *Fenomena Temuan Medis Menurut Al-Qur'an*, (Jakarta: Qafah Gemilang, 2006)
- Departemen Agama RI, 1989. *Orientasi Pengembangan Ilmu Tafsir*, (Departemen Agama RI, Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam Direktorat Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam).
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1998), Cet. I.
- El-Zuhby, Nawal, “Tafakur Pandemi Covid-19 Perspektif Pendidikan Islam,” *Fikroh: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 14, no. 1 (2020): 13–27.

- Fattah, Aimin Bin Abduh Bin Abdul., *Shohih Thibbun Nabawi: Paduan dan Metode Pengobatan Nabi*, (Jakarta: Pustaka Imam Ahmad, 2010),
- Fauzan, Apriadi “Tumbuh-tumbuhan dan Buah-buahan dalam Al-Qur’an”, 2015, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga.
- Fauza, S. 2016. Pengaruh Komposisi Media Tanam Dan Aplikasi Azobacter Chroococcum Terhadap Pertumbuhan Stek Tanaman Tin (*Ficus carica* L.) [Tesis]. Sumatra Utara. Universitas Sumatra Utara
- Febrian, A., *Sehat dengan Terapi Lebah* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2008)
- Fehr, A., & Perlman, S. (2015). *Coronaviruses: An Overview of Their Replication and Pathogenesis*. doi: [10.1007/978-1-4939-2438-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2438-7_1)
- Fitriah, Mia, “Kajian Al-Quran Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani,” *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2016): 105–26.
- Harbone, J.B. *Metode Fitokimia: Penuntun Cara modern menganalisa Tumbuhan*. (Bandung: Institut Teknologi Bandung. 1996)
- Hasan Shadily, *Ensiklopedia Indonesia*, (Jakarta:Pt. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1983),Jilid Iv, h. 2096.
- Humas UNS. 2020. Pola Makan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Imunitas saat Terserang Covid-19. <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pola-makan-sehat-dan-bergizi-untuk-meningkatkan-imunitas-saat-terserang-covid-19.html>. Diakses pada 2020/01/03.
- Husein, H. M. Ali, *Gizi dalam Al-Qur’an*, (Jakarta: Suara Baru, 1985)
- Ibrahim, M. Thayyib, *Keajaiban Sains Islam*, (Yogyakarta: Pinus Book Publisher, 2010)
- Ichwan, Mohammad Nur, 2004. *Tafsir ‘Ilmiy Memahami Al-Qur’an Melalui Pendekatan Sains Modern*. (Yogyakarta: Menara Kudus, 2004).
- Imani, Allamah Kamal Faqih, *et al.*, *Tafsir Nurul Qur’an*, Jilid 5 (Jakarta: Al-Huda, Mei 2004)
- Irianto, Kus Dan Kusno Waluyo, *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*, (Bandung:CV. Yrama Widya, 2004).
- Isbaniyah, Saputro, and Sitompul, *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (Covud-19)*
- Islamiyati, Awaln Nur, “Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumsi Makanan dan Minuman Instan pada Siswa Kelas Xi Progam Keahlian Jasa Boga Sekolah Menengah Kejuruan Negri 6 Yogyakarta”, (Yogyakarta: *Skripsi* Tidak Diterbitkan, 2014)

- Jal'uth, A. M. *Fiqh al-Auba'ah; Bayanun li Ahammi al-Akham al-Syar'iyah al-Mutha'alliqah bi Covid-19 Nabudzajan*. TK: Syarikah Al-Adham li al-Sharafah, 2020.
- Jauhari, Thanthawi, *Al Jawahir Fi Tafsir Al-Qurân Al Karim*, jilid IV Juz VII, (Beirut Dar Al-Fikir)
- Joseph, B., dan Raj, S.J. Pharmacognostic and phytochemical properties of *Ficus carica* Linn-An overview. *International Journal of pharmtech research*, Vol.3 No.1. 2011
- Kementerian Agama RI, "*Al-Qur'an dan Tafsirnya*" (Edisi yang Disempurnakan), (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), Jil.3.
- Khamisi, Roxanne, "If coronavirus vaccine arrives, can the world make enough?" <https://www.nature.com/articles/d41586-020-01063-8> diakses 13 April 2020; Elissa Prichep, "Why a coronavirus vaccine takes over a year to produce – and why that is incredibly fast", <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/why-a-coronavirus-vaccine-takes-over-a-year-to-produce-and-why-that-is-incredibly-fast/>, diakses 13 April 2020.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ilmi Tumbuhan. dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Jakarta:Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an,2013)
- Lee, G.Y., & Han, S.N. (2018). The Role of Vitamin E in Immunity. *Nutrients*, 10(11), 1614. <https://doi.org/10.3390/nu10111614>
- Mahrani, Jamaluddin dan Abdul Azhim Hafna Mubasyir, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-Obatan*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005).
- Maswan, Nur Faizin, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir*, (Yogyakarta: Menara
- Mubin, Fatkhul, "TAFSIR EMANSIPATORIS: PEMBUMIHAN METODOLOGI TAFSIR PEMBEBASAN," Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman, 2019, <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v3i1.37>
- Mujtahid, Umar, *Sehat dengan Terapi Madu* (Cet. I; Solo: Kiswah Media, 2014)
- Pertiwi, Reza, Doni Notriawan, Risky Hadi Wibowo. "Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19". *Dharma Raflesia Vol.18 No. 2, Desember 2020*.
- Pramana, Cipta. (2020). Siakah Dokter menghadapi Pandemi akibat Covid-19. Doi 10.13140/RG.2.2.35338.62402.
- Putra, Heddy Shri Ahimsa, "The Living Qur'an: Beberapa Perspektif Antropologi," *Walisongo* 20, no. 01 (2012): 235–60.
- Qouamila, Ajeng, *segudang manfaat kesehatan habbatussauda jintan hitam dari timur tengah*, <https://hellosehat.com/herbal-alternatif/herbal/manfaat-habbatussauda-untuk-kesehatan/> (diakses pada 22 April 2021)

- Quthb, Sayyid, *Fî Zhilâl al- Qur'ân*, (Beirut : Dâr asy-Syurûq, 1992), Cet. XVI.
- Rossidy, Imron, *Fenomena Flora dan Fauna dalam Perspektif Al-Qur'an* (Malang; UIN Malang Press, 2008)
- Saihu, Saihu, "Pendidikan Sosial Yang Terkandung Dalam Surat At-Taubah Ayat 71-72," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 01 (2020).
- Saparinto, Cahyo dan Diana Hidayati, *Bahan Tambahan Pangan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006).
- Sari, Nisa Mutia, kandungan dan mafaat habbatussauda, <https://hot.liputan6.com/read/4035018/9-manfaat-minyak-habbatussauda-untuk-kesehatan-sudah-dipercaya-ribuan-tahun#> (diakses pada 22April 2021)
- Setyaningrum, Hesti Dwi dan Cahyo Saparinto, *Jahe*, (Jakarta: Penebar Swadaya, 2013)
- Shabri, M. *Fatawa al-Ulama haula Virus Corona*. (Kairo: Dar Al-Basyar, 2020).
- Sharma, L. (2020). Dietary management to build adaptive immunity against COVID-19. Vol. 2 No (2), h. 6.
- Shereen, Muhammad Adnan, Suliman Khan, Abeer Kazmi, Nadia Bashir, Rabee Siddique, "COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses", *Journal of Advance Research*, Vol 24, 2020. diakses <https://doi.org/10.1016/j.jare.2020.03.005>.
- Shihab, M. Quraish, *Dia Dimana-mana : "Tangan" Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*, (Jakarta : Lentera Hati, 2004).
- ....., *Tafsir al-Misbah* (Cet.V; Ciputat: Lentera Hati, 2012).
- ....., *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7, (Jakarta: Lentera Hati, 2007),
- ....., *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- ....., *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maud'u'i y atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung:Mizan, 1996)
- ....., *Membumikan Al-Qur'an (Fungsi Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat)*, (Bandung: Mizan, 1994).
- Sinensis, Arini Rosa, Thoha Firdaus, Ari Khusuma, Edukasi Pemahaman Covid19 pada Pemudik dengan Status ODP (Orang Dalam Pengawasan) Di Desa Sumber Agung Kabupaten OKU Timur, *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, Volume 1 Nomor 1, Maret 202



- Soehardi, Soenarso, *Memelihara Kesehatan Jasmani Melalui Makanan*, (Jakarta : Penerbit ITB, 2004)
- Sudaryono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Mix Method*, Cet. Ke-3 (Depok: PT. Raja Grafindo Persada, 2019).
- Sunnah.one. Retrieved April 28, 2020, from Sunnah.one: <https://sunnah.one/>
- Suranto, Adji, *Khasiat dan Manfaat Madu Herbal* (Depok: PT. Agro Media Pustaka, 2004).
- ....., *Terapi Madu* (Cet. I; Jakarta: Penenbar Swadaya, 2007)
- Syafe'I, Rachmad, *Pengantar Ilmu Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006).
- Tasri, "HIKMAH DI TENGAH WABAH VIRUS CORONA DALAM TINJAUAN HUKUM ISLAM," Qiyas: Jurnal Hukum Islam Dan Peradilan 5, no. 1 (2020).
- Tim Lentera, *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah, Si Rimpang Ajaib*, (Depok : PT. Argo Media Pustaka, 2004), Cet. III.
- Tim Penyusun, *Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 di Indonesia* (Jakarta: BPOM RI, 2020)
- Wahyudi, M Nur, "Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Quran" (UIN Walisongo, 2015).
- Wasito, H. dan Herawati, D. *Etika Farmasi dalam Islam*, (Graha Ilmu, Yogyakarta, 2008).
- Wasito, Hendri, "Meningkatkan Peran Perguruan Tinggi melalui Pengembangan Obat Tradisional". *Mimbar*, Vol XXIV No 2. Juli-Desember 2008
- WHO, "Basic protective measures against the new coronavirus", <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>, diakses 14 April 2020; "Social Distancing, Quarantine, and Isolation", <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>, diakses 14 April 2020.
- Windu, Djoko, *Pangan Sehat, Aman, Bergizi, Berimbang, Beragam dan Halal*, (Ponorogo: Forikes, 2016)
- Yamani, Moh. Tulus, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maud{u'i ", *J-PAI*, Vol. 1 No. 2 Januari-Juni 2015
- Yufita, Nabila Viera, *Manfaat Buah Kurma Yang Jarang diketahui*, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3626666/manfaat-buah-kurma-yang-jarang-diketahui> (Diakses Pada 22 April 2021)
- Yunus, Mahmud, *Tafsir Quran Karim Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Hidakarya Agung, 2004)